

ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД



ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В XXI ВЕКЕ

Материалы XVIII традиционного международного симпозиума
проводимого в рамках международного научно-образовательного форума
«Человек, семья и общество: история и перспективы развития»
(Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева», г. Красноярск, Россия)
(16–19 октября 2015 г., Красноярск)

Красноярск 2015

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск
Евразийская ассоциация педагогических вузов
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск
Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета, Россия, Красноярск
Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск
Донецкий институт физической культуры и спорта, Донецкая Народная Республика, Донецк
Высшая школа физической культуры и спорта
Балтийского федерального университета имени И. Канта, Россия, Калининград
Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс, Россия, Орел
Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь,
Республика Беларусь, Могилев
Институт спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета
(национального исследовательского университета), Россия, Челябинск
Сочинский государственный университет, Россия, Сочи

ВОСТОК–РОССИЯ–ЗАПАД

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В XXI ВЕКЕ

*Материалы XVIII традиционного международного симпозиума,
проводимого в рамках международного научно-образовательного форума
«Человек, семья и общество: история и перспективы развития»
(Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева», г. Красноярск, Россия)
(16–19 октября 2015 г., Красноярск)*

Электронный сборник

Красноярск 2015

© Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2015

УДК 371:796.043+613
ББК 74.580.054
В78

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Г. Я. Галимов
доктор медицинских наук, профессор М. М. Колокольников

Редакционная коллегия:

проф. А. В. Гаськов, Россия, Улан-Удэ
проф. М. Д. Кудрявцев, Россия, Красноярск
проф. И. А. Толстомятов, Россия, Красноярск
доц. Л. А. Глинчикова, Россия, Калининград
доц. Л. А. Деминская, ДНР, Донецк
доц. В. А. Кузьмин, Россия, Красноярск
доц. Е. В. Панов, Россия, Красноярск
доц. А. И. Федоров, Россия, Челябинск

проф. Л. Г. Климацкая, Россия, Красноярск
проф. В. А. Стрельников, Россия, Улан-Удэ
доц. Т. Г. Арутюнян, Россия, Красноярск
доц. С. В. Григорьев, ДНР, Донецк
доц. Ю. М. Дубревский, ДНР, Донецк
доц. Н. С. Никитин, Россия, Калининград
доц. Г. К. Томилин, Россия, Сочи
доц. Ю. П. Шкаплеров, Беларусь, Могилев

Ответственные за выпуск профессор Л. Г. Климацкая, доцент В. А. Кузьмин

В78 **Восток–Россия–Запад. Здоровьеформирующие факторы и качество жизни людей разного возраста в XXI веке** : материалы XVIII традиц. междунар. симп., проводимого в рамках междунар. науч.-образоват. форума «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» (Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева), г. Красноярск, Россия) (16–19 октября 2015 г., Красноярск) / отв. за вып. Л. Г. Климацкая, В. А. Кузьмин ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2015. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 4,9 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/nauchnyemetopriyatiya/materialy-nauchnykh-metopriyatij>. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-86433-667-0

Представлены результаты научно-исследовательской и методической работы специалистов сферы образования, физической культуры и спорта, преподавателей вузов, студентов, бакалавров, магистрантов, аспирантов и докторантов, в которых отражены проблемы по теоретико-методическим основам обеспечения безопасности занятий физической культурой, спортом и туризмом, социальному воспитанию в условиях трансформации межпоколенных и этнических связей совершенствования процесса физического воспитания детей, студентов, оздоровительным технологиям физического воспитания и адаптивной физической культуры, развитию трансграничного туризма, а также программному обеспечению повышения квалификации специалистов в области физической культуры и туризма.

Статьи печатаются в авторской редакции.

Сборник адресован представителям научного сообщества и широкому кругу любителей здорового образа жизни.

УДК 371:796.043+613
ББК 74.580.054

Подписано к использованию: 23.11.2015. Объем 4,9 МБ. С 205/15.

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.

ЧЛЕНЫ ОРГКОМИТЕТА XVIII ТРАДИЦИОННОГО
МЕЖДУНАРОДНОГО СИМПОЗИУМА

профессор Л. Г. Климацкая, Россия, Красноярск

профессор М. Д. Кудрявцев, Россия, Красноярск

доцент Л. А. Деминская, Донецкая Народная Республика, Донецк

доцент Ю. М. Дубревский, Донецкая Народная Республика, Донецк

доцент В. А. Кузьмин, Россия, Красноярск

доцент Н. В. Люлина, Россия, Красноярск

доцент Н. С. Никитин, Россия, Калининград

доцент А. Ю. Осипов, Россия, Красноярск

доцент Е. В. Панов, Россия, Красноярск

доцент Г. К. Томилин, Россия, Сочи

доцент В. В. Трифонов, Республика Беларусь, Могилев

доцент А. Р. Шакиров, Россия, Красноярск

доцент Ю. П. Шкаплеров, Республика Беларусь, Могилев

доцент В. В. Эрлих, Россия, Челябинск

СОДЕРЖАНИЕ

Отчет о проведении симпозиума	13

РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Агиевец О. В. Распространенность бронхиальной астмы в регионе белорусско-польского приграничья (по результатам деятельности виртуального научного коллектива (e-Science))	19
Батыркаев Р. Р., Морозов А. П., Паначев В. Д. Здоровьеформирующая функция физической культуры	24
Буйкова О. М. Профессионально-прикладная физическая культура как раздел учебной программы медицинского вуза	28
Деминская Л. А. Формирование опыта работы со здоровьесберегающими технологиями в процессе профессионально-педагогической подготовки будущих учителей физической культуры	30
Зубова О. М., Розанов В. В., Северин А. Е., Черняев А. П. Уровень тревожности как важный здоровьеформирующий фактор в реабилитационном комплексе студенческого санатория-профилактория	34
Иванов Д. А., Здобнова Т. Е. Использование эпизодов поединков различных видов единоборств как возможность методической подготовки будущих преподавателей физической культуры общеобразовательных школ	37
Коноплева Е. Н., Валеев М. М. Разработка и внедрение здоровьеформирующих технологий в систему подготовки специалистов высшего образования	40
Копылов Ю. А., Кокова Е. И. Социально-психологические особенности студентов высших учебных заведений	43
Курбанова Г. Д., Кусмиденов М. Е., Сатабаева Г. К. Исследование социализированности и стереотипов поведения студентов факультета физической культуры и спорта педагогического института	48
Ланда Б. Х. Построение системы измерения и оценки качества образования	52
Осипов А. Ю. Повышение качества здоровьесберегающей деятельности вузов	55
Прудников И. В. Взаимодействие информационных технологий в физической культуре и спорте	58
Сидорчук Т. В., Анастасьева З. В. Повышение уровня профессиональной готовности студентов института физической культуры с использованием интерактивных методов обучения	61
Скутин А. В. Новое направление оздоровления – детская гелототерапия/смехотерапия	65

Терновик А. А., Иванова В. В., Кочеткова Т. Н., Мильбергер Н. Н. Современные концептуальные формирование мотиваций в физкультурно-спортивной деятельности учителя физической культуры.....	68
Тимова Г. Т., Курбанова Г. Д. Электронный паспорт здоровья преподавателя как эффективная форма здоровьесформирующей технологии в вузе.....	71
Цымбалюк Е. А. Программа социологического исследования культуры питания студентов спортивного вуза.....	74

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Акопян Е. С. Влияние занятий физической культурой на показатели теппинг-теста у женщин зрелого и пожилого возраста.....	79
Антипов В. А., Антипова Е. В., Черкашин Д. В. Субъективная оценка качества жизни учащейся молодежи России	83
Апайчев А. В., Самоленко Т. В., Шадрин О. В. Комплексное обследование спортсменов по легкой атлетике (на примере метателя диска).....	86
Беспутчик В. Г., Ярмолук В. А. Некоторые факторы здоровьесформирования младших школьников	89
Бокин А. Ю. Методика развития основных физических качеств у юных каратистов в процессе координационной тренировки	93
Бокин А. Ю. О методах совершенствования физической и технической подготовленности юных спортсменов на тренировочном этапе в спортивных единоборствах	96
Ванкевич Н. Ю., Колокольцев М. М. Характеристика психологического статуса студентов технического вуза.....	99
Ведерникова О. Б., Перельман Е. Б., Смирнова Л. В., Сумак Е. Н. Влияние глубины бассейна на успешность освоения навыка плавания мальчиками 7–9-летнего возраста	102
Воронков Ю. И., Гончарова А. Г., Брагин Л. Х., Брагин Д. Л. Динамика состояния здоровья испытуемых-добровольцев в отдаленные сроки после участия в модельных исследованиях.....	107
Герасевич А. Н., Щеновский Ю. И., Шитов Л. А., Пархоц Е. Г. Влияние длительных занятий физической культурой и спортом на показатели морфофункционального состояния организма студентов	110
Добежин А. В., Добежина И. В., Томилин К. Г. Разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в сочинской школе АФК Добежиных	113
Земба Е. А., Кадач О. В., Дмух О. В. Актуальное средство оздоровления – ходьба	116
Земба Е. А., Кадач О. В., Дмух О. В. Роль плавания в улучшении качества жизни человека	119
Ивлева А. П., Шайда Н. П. К проблеме формирования представлений о собственном здоровье как ценности у младших школьников.....	123
Коган А. Л. Возможности современных велнесс-технологий в оздоровлении женщин с ожирением	126
Козак А. М., Ибраимова М. В. Определение уровня проявления координационных способностей теннисистов 5–6 лет по результатам их комплексного контроля	129

Кондакова О. Н., Давыдов С. С. Эффективность физкультурных занятий игровой направленности в специальном дошкольном образовательном учреждении.....	134
Кондратенко А. С. Средства, формы и методы физической реабилитации детей с малыми аномалиями развития сердца	137
Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю. Критерии оценки физической подготовленности борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом весовых категорий	141
Купцова О. Н., Ягудина Е. Р. Эффективность Су-Джок терапии в комплексной реабилитации пациентов, страдающих желчнокаменной болезнью	144
Маматов Э. Э., Исаев А. П., Ненашева А. В. Биомеханические характеристики сканирования позвоночника, функционального и метаболического состояния спортивных ориентировщиков высокой квалификации	147
Михалева Е. А., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я. Развитие коммуникативной сферы младших школьников средствами физической культуры для снижения тревожности.....	152
Морозова О. Г., Вчерашний П. М., Пацкевич И. Ю. Качество питьевой воды и здоровье населения Красноярского края.....	156
Морозова О. Г., Миронов П. В., Исмазова (Касьянова) Л. И. Загрязнение почв на территории районов Красноярского края.....	159
Мышьяков В. В., Кесель С. А., Бабаш И. В. Особенности функционального состояния детей 5–6 лет с различным уровнем физической подготовленности и работоспособности	162
Никитин Н. С. Проблема планирования адаптивной физической реабилитации для людей, живущих с ВИЧ.....	166
Нищетенко Е. Ю., Литовченко О. Г. Некоторые показатели качества жизни водителей нефтегазовой отрасли в Югре.....	170
Новикова Т. В. Восстановление мелкой моторики после инсульта средствами лечебной физической культуры	173
Новикова Т. В. Методология построения курса физической реабилитации инвалидов с последствиями инсульта.....	176
Остоплец И. Ю., Шалаумов И. В. Особенности использования «мокусо» в медитативной практике каратэ-до	179
Петрова А. А., Рябина К. Е., Исаев А. П. Оценка гомеостаза девушек в беге на средние дистанции в условиях верхнего среднегорья в сравнении со значениями нижнего среднегорья.....	183
Романов Ю. Н., Исаев А. П., Аминов А. С., Романова Л. А. Легочная вентиляция и газообмен у кикбоксеров высшего спортивного мастерства в условиях имитационного моделирования в блоке подготовки к социально значимым соревнованиям	188
Савко Э. И., Подоляко Т. С., Юрина Л. Н. Укрепление здоровья студентов специального учебного отделения с помощью программы самосозидания	192
Томилин К. Г. Психобиомеханика: повышение эффективности движений скоростно-силового характера.....	196
Томилин К. Г. Система экспресс-контроля за текущим функциональным состоянием организма человека	200
Трифонов В. В. Реакция кровообращения на выполнение ортостатической пробы у спортсменов с нормальным и высоким уровнем артериального давления.....	204
Шамсудинов З. Р., Иванова Н. Л. Физическая реабилитация спортсменов при межпозвоночной грыже	207

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Алиджанова И. Э., Кияева Е. В. Психофизиологические особенности студентов с различным уровнем двигательной активности	209
Бойко В. В., Савчук А. Н. Регби в образовательном процессе как способ решения практических проблем в системе оздоровления учащихся	212
Борщев С. Н., Садовой А. С. Особенности использования психофизического тренинга на начальном этапе спортивной подготовки гимнастов	215
Булычева Н. А. Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний студентов Иркутского государственного медицинского университета	219
Ветрова И. В., Люлина Н. В. Обоснование средств и методов развития координационных способностей в спортивной акробатике	223
Галимова А. Г. Проблема формирования системы законодательства в сфере физической культуры учащихся общеобразовательной школы	226
Григоренко Г. В., Григоренко Д. П. К вопросу о формировании здоровьесберегающей компетенции у выпускников педагогического вуза	230
Гринько А. Л., Жуйко Д. А. Развитие физических качеств у девушек старших классов с использованием базовых элементов аэробики	234
Долинин Е. Н. О взаимосвязи процесса формирования двигательных навыков выполнения боевых приемов борьбы и воспитания психологической устойчивости	238
Дронина О. А. Особенности специальной подготовки лыжников-гонщиков на летне-осеннем этапе подготовительного периода	241
Дюкова Д. Д., Вильнер Б. С. Физическое воспитание детей в семье	243
Завозников Д. В., Земба Е. А. Проблемы системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры	247
Захарова Л. В., Люлина Н. В. Методика развития восприятия детей младшего школьного возраста через урок физической культуры	251
Злобина Е. А., Климацкая Л. Г. Обучение детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости по программе «Мир в твоих руках» в условиях детского дома-интерната	254
Кадомцева Е. М. Фитнес-программы в оптимизации процесса физического воспитания студенток медицинских вузов	258
Калашникова Р. В. Основные физиологические принципы построения тренировки на занятиях физической культуры	261
Каракевич А., Лубковска А. Реабилитация пациентов с рассеянным склерозом в Польше (пример хорошей практики)	264
Киселев К. С., Шайда А. Г. Психологические предпосылки и методика проведения сказкотерапевтической фитбол-гимнастики у младших школьников	267
Коваль Т. В. Роль и значение подвижных танцевальных игр для физического совершенствования учащихся	271
Коваль Т. В., Лебедева В. С. Здоровьесберегающие технологии в рамках работы учителя по физической культуре	273
Коваль Т. В., Лебедева В. С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток	276
Кокова Е. И., Копылов Ю. А. Силовая тренировка без снарядов	280
Кондакова О. Н. Эффективность гимнастики пилатес в оздоровлении подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника	284

Кузнецов А. Х. Воспитание волевых качеств.....	288
Кузнецов А. Х. Подготовка боксеров с учетом принципов биомеханики.....	293
Мендот Э. Э., Гаськов А. В. Развитие физической культуры и спорта в Туве	300
Назаренко В. К. Необходимость физических занятий с детьми школьного возраста в семье	305
Остоплец И. Ю., Пархоменко Г. А. Особенности использования концентрированного крика в практике каратэ-до.....	309
Пегов В. А., Пегова А. В. Исследование степени самостоятельности у студентов вуза физической культуры	312
Посохина А. А. Особенности занятий физической культурой в медицинском вузе на примере лыжной подготовки	316
Пушмина И. Н., Пушмина В. В. Анализ фактического питания и разработка концепции оптимизации питания студентов с использованием функциональных ингредиентов	318
Радченко В. И. Приключенческий туризм, как эффективное средство рекреации сочинских подростков 16–17 лет	324
Романов Ю. Н., Перельман Е. Б., Рябина К. Е. Динамика и регуляция параметров электрокожного сопротивления под воздействием различных тренировочных нагрузок у студентов-кикбоксеров массовых разрядов.....	327
Скурихина Н. В. Фитнес-йога для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе	330
Тнимова Г. Т., Карабаева А. Б., Лебедева В. И., Антихович Ж. С. Изучение мотивации достижения успеха у студентов, занимающихся и не занимающихся верховой ездой.....	334
Трещева О. Л. Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода	337
Хонич А. Ю., Бондаренко И. Г. Теоретические и методические подходы к проблеме здоровья студента в алгоритме оздоровительно-рекреационных мероприятий	340
Черменев Д. А. Ориентация молодежи при выборе видов спорта различной направленности	343
Шевченко О. В., Климацкая Л. Г. Формирование фонематических процессов у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.....	346
Шестаков О. Н. Физическое воспитание школьников с рекреационно-оздоровительной направленностью	349
Ярославцева И. А., Овчинников В. С. Динамика изменения гибкости у студентов третьей функциональной группы здоровья.....	353

СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Арышева И. В., Корольков В. В. Психическая травма и способы ее преодоления: практические рекомендации сотрудникам полиции	356
Волкова О. В. Принципы медико-психолого-педагогического сопровождения детей с ослабленным здоровьем, имеющих признаки выученной беспомощности	362
Драндров Г. Л., Плешаков А. А. Развитие игрового мышления как психолого-педагогическая проблема	366

Драндров Д. А., Сюкиев Д. Н. Развитие личности подростка с ограниченными возможностями здоровья в процессе спортивной деятельности	370
Жигалова Н. Б., Иванова Н. Л. Методы психической регуляции при реабилитации артистов цирка	373
Кочеткова Т. Н. Особенности занятий учащихся с ограниченными возможностями здоровья	377
Максимова Л. С., Федорова Ю. В., Толстиков В. А., Кузьмин В. А. Процессы реабилитации и адаптации – в повседневную жизнь инвалидов	381
Мильбергер Н. Н., Кочеткова Т. Н., Крохалева С. С., Катышева А. В. Актуальные вопросы при психологической адаптации личности к окружающей среде	388
Мишарина С. Н., Антипова Е. В., Антипов В. А., Гаврилина Р. Н. Адаптивная физическая культура как средство повышения качества жизни школьников с ограниченными возможностями здоровья	392
Сулица Л. В., Бондаренко И. Г. Социальные и психолого-педагогические проблемы реабилитации лиц с ограниченными возможностями в Украине	396

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, МЕДИЦИНСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ

Афанасьев А. В. Использование современных технологий в процессе повышения эффективности специальной профессиональной подготовки кадров для государственных органов профилактики, предупреждения и пресечения правонарушений	399
Брель П. Ю. Профилактика адаптивной физической культурой профессиональных заболеваний специалистов георазведки	403
Брель П. Ю., Дашинимаев Н. З. Применение в физической культуре и спорте средств информационно-коммуникационных технологий	407
Ведерников В. А. Формирования профессиональных навыков будущих сотрудников правоохранительных органов посредством прикладных видов спорта	410
Гайфулина Г. С., Животова Е. С., Кочеткова Т. Н., Ефремова А. Я. Роль физической культуры и спорта в профилактике здорового образа жизни среди юношества и молодежи	413
Галеева А. В., Кудрявцев М. Д. Роль медико-социальных мероприятий в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи и юношества: проблемы и методы повышения эффективности	417
Дворкин В. М. Спортивная деятельность в сфере формирования здорового образа жизни молодежи	420
Каранкевич А. И. Содержание и направленность профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и профессиональной деятельности	423
Коноплева Е. Н., Валеев М. М. Роль физической культуры, спорта, туризма, медицинских мероприятий и деятельности правоохранительных органов в профилактике асоциальных проявлений среди юношества и молодежи	427
Костюкович В. Е., Кривенков Ю. В. Культура и здоровье как составные части организации здорового образа жизни на современном этапе	430
Кузьмин В. А., Осипов А. Ю. Организационно-педагогические аспекты деятельности по привлечению молодых людей к занятиям в секциях бокса	433

Лазовский В. Н. Физическая культура и спорт как один из важных способов профилактики наркомании	437
Мещеряков В. С. О повышении ответственности родителей за процесс физического воспитания в семье как эффективной формы профилактики асоциального поведения	440
Новикова А. А., Сундуков А. С., Скурихина Н. В. Антропологические аспекты здоровья и двигательной активности детей дошкольного возраста	444
Панов Е. В., Дуйшеев Э. Ч. Формирование здорового образа жизни в студенческой среде как один из факторов профилактики наркомании	448
Панов Е. В., Козленко В. В. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи и юношества	451
Паршин С. В. Физическая культура и спорт как средство профилактики правонарушений среди подростков	453
Пугачева И. И., Соломенная З. В., Соломенный Ф. Ф. Благотворительность в спорте	457
Филиппович В. А. Социально-педагогические подходы к профилактике наркомании подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта	461
Шохирев В. В. Прикладной аспект развития физической культуры в 1920–1930-х годах в Иркутской области	465
Шпаков А. А. Отношение студентов-спортсменов к распространенности и потреблению психоактивных веществ (результаты 5-летних наблюдений)	468
Юрасов М. С., Жуйко Д. А. Влияние спорта на формирование патриотизма у молодежи	473

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Азук А. В., Кудрявцев М. Д., Сундуков А. С. Использование современных информационных технологий в области физической культуры и спорта	476
Бекасова С. Н. Предпосылки, обуславливающие развитие информационного потенциала студентов колледжа олимпийского резерва	479
Бондаренко И. Г., Бондаренко О. В. Использование компьютерных технологий в оздоровительной физической культуре	483
Воронович Ю. В., Лавшук Д. А. Биомеханические закономерности рывка в тяжелой атлетике	486
Жидова А. А. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте	489
Коноплева Е. Н., Алиев Э. Э. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте	493
Новикова А. А., Сундуков А. С. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте	496
Печковский И. В., Печковская О. Е., Лавшук Д. А. Методика количественной оценки сенсорно-моторных реакций в профессионально-прикладной физической подготовке с использованием тренажерного комплекса	500
Нескреба Т. А. Мотивации тренера-преподавателя в процессе профессиональной деятельности	503
Глубокий В. А. Обоснование физических нагрузок курсантов СибЮИ ФСКН России в период прохождения ими начальной профессиональной подготовки	505
Панов Е. В., Филиппович В. А., Ходюш А. В. Педагогические аспекты формирования психофизической готовности курсантов юридических вузов к профессиональной деятельности	509



Уважаемый Игорь Анатольевич!

Профессорско-преподавательский состав факультета физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева», тренеры и сотрудники Дворца водного спорта ФГАОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева», Ваши воспитанники и участники XVIII традиционного международного симпозиума «Восток–Россия–Запад. Здоровьеформирующие факторы и качество жизни людей разного возраста в XXI веке» в рамках международного научно-образовательного форума ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева», г. Красноярск, Россия «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» искренне поздравляют Вас с 50-летним юбилеем!

Желаем здоровья, новых спортивно-педагогических успехов в подготовке мастеров международного класса и реализации Ваших личных планов в учебной и научно-методической работе факультета.

Толстомятов Игорь Анатольевич

Образование:

- Красноярский институт цветных металлов имени М. И. Калинина (год окончания: 1988 г.) (диплом НВ № 572525 от 24 июня 1988 г.);
- Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева (год окончания: 2007 г.) (диплом ППК № 131372).

Общий научно-педагогический стаж – 25 лет.

Научно-педагогический стаж в СибГАУ – 25 лет на кафедре физического воспитания.

29 научных работ, из них 4 в перечне ВАК; 14 учебно-методических работ, из них 4 учебно-методические работы с грифом федеральных органов высшего образования.

За 25-летний период работы в СибГАУ подготовлено:

- заслуженных мастеров спорта – 3 человека (за последние 5 лет – 2 человека);
- мастеров спорта международного класса – 15 человек (за последние 5 лет – 7 человек);
- мастеров спорта России – 30 человек, (за последние 5 лет – 15 человек);
- чемпионов мира – 10 человек (за последние 5 лет – 6 человек);
- чемпионов Европы – 14 человек (за последние 5 лет – 8 человек).

Звания и степени:

- ученое звание «Профессор по кафедре физического воспитания» (присвоено 26 мая 2006 г., аттестат ПР № 00258);
- звание «Заслуженный тренер России» (удостоверение № 5930 от 18 мая 1995 г.);
- категория «Судья республиканской категории» (удостоверение № 42678 от 30 января 2003 г.);

Награды:

- знак «Отличник физической культуры и спорта» (удостоверение № 10493 от 10 апреля 2000 г.);
- медаль «80 лет ООО АВИАХИМ, ДОСААФ России» (удостоверение № 50-п от 18 января 2007 г.);
- нагрудный знак «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации» (удостоверение № 33104 от 28 декабря 2009 г.);
- серебряный знак отличия СибГАУ «За заслуги перед университетом» (удостоверение № 9 от 18 января 2010 г.);
- знак победителя конкурса профессорских премий главы города «За высокий профессионализм, значительные достижения в области образования, науки, культуры и существенный вклад в развитие города» (2011 г.);
- юбилейная медаль СибГАУ (2014 г.);
- неоднократно награждался почетными грамотами и благодарственными письмами губернатора Красноярского края, Законодательного собрания, главы города Красноярска, главы Ленинского района, ректора СибГАУ.

ОТЧЕТ О ПРОВЕДЕНИИ СИМПОЗИУМА

Для участия в традиционном международном симпозиуме приехали представители Гродненского государственного университета имени Я. Купалы (Гродно, Беларусь) доцент А. И. Шпаков и польских вузов, доктор наук Е. Клещевска из Высшей государственной профессиональной школы г. Сувалки (Договор о сотрудничестве), профессор Б. Каракевич и аспирантка А. Каракевич из Поморского университета г. Щецина.



14.10.2015. Был подписан Договор о международном сотрудничестве между учреждением образования «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы» (Республика Беларусь) и федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева» (Российская Федерация).



Предоставлены результаты прохождения научных стажировок (01.09–21.10.2015 г.) по программе гериатрия и геронтология с использованием деятельности виртуальных научно-

исследовательских коллективов в рамках реализации договора о сотрудничестве между Красноярским государственным педагогическим университетом и Государственной Высшей профессиональной школой, г. Сувалки, Республика Польша.

Сертификаты получили: с польской стороны – доктора наук Е. Клещевска и М. Кнась, с российской стороны – профессора Т. В. Фурьева и Л. Г. Климацкая.



15.10.2015. И. о. ректора КГПУ им. В. П. Астафьева д. м. н., профессор В. А. Ковалевский открыл симпозиум, обратившись к присутствующим с приветственным словом.



Участников симпозиума также приветствовали:

- Е. А. Викторук, директор ИСГТ;
- Т. В. Фурьева, профессор, д. п. н., заведующая кафедрой социальной педагогики и социальной работы;
- В. А. Кузьмин, доц. ВИИ СФУ, инициатор и организатор Первого международного симпозиума «Восток–Россия–Запад»;
- Е. Клещевска, доктор наук, Институт охраны здоровья, Высшая государственная профессиональная школа, г. Сувалки, Польша;
- Б. Каракевич, профессор, д. м. н., директор Института охраны здоровья, декан Поморского университета, г. Щецин, Польша;
- А. И. Шпаков, доцент, заведующий кафедрой ЛФК и реабилитации Гродненского государственного университета имени Я. Купалы, Беларусь.

15–16 октября 2015 г., согласно программе международного сотрудничества, были прочитаны открытые проблемные лекции для студентов, преподавателей и сотрудников социальных служб:

– «Перспективы развития образовательных программ по подготовке кадров для современной социальной сферы г. Красноярска и Красноярского края» (Т. В. Фуряева, профессор, д. п. н., заведующая кафедрой социальной педагогики и социальной работы КГПУ имени В. П. Астафьева);

– «Понятие бездомности и отношение студентов из Беларуси и Польши к проблеме» (А. И. Шпаков, заведующий кафедрой ЛФК и реабилитации Гродненского государственного университета имени Я. Купалы, Республика Беларусь);



– «Организация медицинской помощи для пожилых людей в Польше» (Б. Каракевич, профессор, декан Института наук о здоровье Поморского университета, г. Щецин, Польша);

– «Качество жизни людей 60 + в Польше» (Е. Клещевска, доктор наук, Институт наук о здоровье Высшей государственной профессиональной школы, г. Сувалки, Польша);

– «Качество жизни людей 60 + в России» (Л. Г. Климацкая, д. м. н., профессор кафедры социальной педагогики и социальной работы КГПУ имени В. П. Астафьева);

– «Реабилитация лиц с рассеянным склерозом в Польше в качестве примера хорошей практики» (А. Каракевич, магистр, аспирантка Поморского университета, г. Щецин, Польша).

С участием работодателей Проведены круглые столы «Проблемы и перспективы развития профессионального социального образования» и «Межпоколенные связи. Отношения между поколениями».



Результатом стало продолжение сотрудничества по договорам между КГПУ имени В. П. Астафьева и вузами Гродно и Сувалок и намерение сотрудничества с университетом г. Щецина, в частности, в области геронтологии.

На заседаниях присутствовали представители пяти красноярских высших учебных заведений СФУ, ТЭИ, СибЮИ, КрасГМУ, НИИ медицинских проблем Севера, работники краевой социальной службы и наши зарубежные гости.



К публикации в сборнике материалов традиционного международного симпозиума XVIII традиционного международного симпозиума «Восток-Россия-Запад. Здоровьеформирующие факторы и качество жизни людей разного возраста в XXI веке» в рамках международного научно-образовательного форума ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева», г. Красноярск, Россия «Человек, семья и общество: история и перспективы развития» приняты 133 статьи, в том числе:

Россия: РГУФК (Москва), МГУ имени М. В. Ломоносова (Москва), РАО «Институт возрастной физиологии» (Москва), СПбург НИИ физической культуры (Санкт-Петербург), Ленинградский ГУ имени А. С. Пушкина (Санкт-Петербург), «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам» (Санкт-Петербург) «Санкт-Петербургский университет МВД России» (Санкт-Петербург), СибГУФК (Омск), УралГУФК (Челябинск), Балтийский федеральный университет имени И. Канта (Калининград), а также институты и университеты ФКиС России от Калининграда и Смоленска до села Чурапча (Якутия), где работает Чурапчинский ГИФК, Иркутский государственный медицинский университет, СибГАУ, СФУ, СибЮИ, ТЭИ и КрасГМУ (5 вузов Красноярска).

Армения: Армянский ГИФК (Ереван).

Беларусь: Гродненский ГУ имени Я. Купалы, БелГУФК (Минск), БелГУ (Минск), БрестГУ имени А. С. Пушкина, Могилевский институт МВД, Белорусско-Российский университет, Могилевский ГУ имени А. А. Кулешова (Могилев).

ДНР: Донецкий национальный университет имени М. Туган-Барановского.

Казахстан: Павлодарский государственный педагогический институт (Караганда).

Польша: Поморский медицинский университет (Щецин).

Украина: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (Киев), Черноморский ГУ имени П. Могилы (Николаев), Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта (Днепропетровск).

17–18 октября 2015 г. наши гости участвовали в культурной программе. Они познакомились с Красноярском, побывали на набережной реки Енисей.



Побывали гости и в Культурно-историческом центре г. Красноярска на выставке современного искусства, в драматическом театре им. А. С. Пушкина и органном зале, расположенном в римско-католическом костеле в стиле южно-французской готики (1910–1911 гг.)

нашего земляка архитектора В. А. Соколовского и на родине известного писателя лауреата Государственных премий В. П. Астафьева в Овсянке.



Из письма автора статьи в сборник материалов традиционного международного симпозиума Г. Тнимовой, д. м. н., профессора Павлодарского государственного педагогического института (Казахстан, Павлодар):

«Огромная благодарность за своевременную информацию о ходе проведения Симпозиума! Проблема, которую Вы поднимаете, чрезвычайно актуальна и будет еще более – в будущем. Население стареет, качество жизни меняется, необходимы серьезные исследования! Очень рада попасть в сообщество людей, работающих в этом направлении. Отдельное спасибо Вам за Ваш энтузиазм и последовательность в осуществлении идеи симпозиума! Будем сотрудничать!»

Отчет подготовлен профессором
Л. Г. Климацкой

РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ ФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ В РЕГИОНЕ БЕЛОРУССКО-ПОЛЬСКОГО ПРИГРАНИЧЬЯ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВИРТУАЛЬНОГО НАУЧНОГО КОЛЛЕКТИВА (E-SCIENCE))

О. В. Агиевец

Белорусский государственный медицинский университет
Республика Беларусь, г. Минск, пр. Дзержинского, 83
E-mail: agievets.o.v@gmail.com

Главной предпосылкой проведения исследования были сведения о невысокой распространенности (по сравнению с соседними странами) среди населения Беларуси бронхиальной астмы. Цель работы – представить опыт работы виртуального научного коллектива (e-Science) из нескольких вузов белорусско-польского приграничья по изучению проблем профилактической медицины на примере оценки частоты констатации диагностированной врачом бронхиальной астмы и изучения частоты встречаемости характерных для нее симптомов среди молодых взрослых в Гродно (Беларусь), Белостоке и Бялэй Подляске (Польша).

Ключевые слова: бронхиальная астма, эпидемиология, белорусско-польское приграничье.

PREVALENCE OF ASTHMA IN THE REGION OF THE BELARUSIAN-POLISH BORDER (AS A RESULT OF THE ACTIVITIES OF A VIRTUAL RESEARCH TEAM (E-SCIENCE))

O. V. Agievets

Belarusian State Medical University
83, Dzerzhinsky str., Minsk, 220116, Republic of Belarus
E-mail: agievets.o.v@gmail.com

The main prerequisite for the study were data on the prevalence of low (compared with the neighboring countries) among the population of Belarus bronchial asthma. Aim: to present experience virtual research team (e-Science) from several universities of the Belarusian-Polish

border area for the Study of Preventive Medicine at the example of estimating the frequency of detection of doctor-diagnosed bronchial asthma and learning frequency of its characteristic symptoms among young adults in Grodno (Belarus), Białystok and Biała Podlaska (Poland).

Keywords: bronchial asthma, epidemiology, the Belarusian-Polish border area.

Условием для устойчивого и стабильного развития приграничных регионов является внедрение апробированных правил и стандартов хорошей практики в различных областях научной деятельности. В 2014–2015 гг. в нескольких вузах по обе стороны белорусско-польской границы созданным для этого виртуальным научным коллективом были проведены исследования, направленные на изучение распространенности бронхиальной астмы и характерных для нее симптомов среди молодых взрослых.

Молодежь в возрасте 18–25 лет, и студенчество в частности, в силу специфики образа жизни, психоэмоционального напряжения, частых стрессов, нарушений диеты, воздействия косметических, химических, ультрафиолетовых раздражителей, как основных медико-социальных факторов риска обострения аллергии, является специфической группой для изучения и эпидемиологического обоснования роли факторов риска возникновения и обострения аллергических заболеваний органов дыхания [1; 2].

Главной предпосылкой проведения исследования явились сведения о невысокой распространенности (по сравнению с соседними странами) среди населения Беларуси бронхиальной астмы. Для организации исследования использовались инновационные методы e-Science на основе веб-приложения Limesurvey. В целом e-Science определяется как применение современных информационных технологий для осуществления научного сотрудничества «без географических границ» и используется для описания научно-исследовательских инициатив, связанных с внедрением компьютерных технологий в современных научных исследованиях. Неоспоримым преимуществом создания виртуальных научных коллективов является то, что нетрадиционные формы и методы работы, в том числе научной деятельности, формируются и совершенствуются совместно с развитием общества и технологий, а также с появлением инновационных средств коммуникации [3]. Все это позволяет выйти за рамки традиционных форм деятельности и более эффективно осуществлять совместные исследования как внутри самого коллектива, так и с другими участниками научно-образовательного процесса, в том числе зарубежными.

Цель работы: представить опыт работы виртуального научного коллектива (e-Science) из нескольких вузов белорусско-польского приграничья по определению частоты диагностированной врачом бронхиальной астмы и изучению распространенности характерных для нее симптомов среди молодых взрослых в Гродно (Беларусь), Белостоке и Бялэй Подляске (Польша).

Объектом исследования явились молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, студенты трех высших учебных заведений из пограничных городов Польши и Беларуси. Анонимные опросы с применением переведенной на два языка (русский, польский) унифицированной анкеты (в соответствии с протоколом международного исследования астмы и аллергии ISAAC и ECRHS) были проведены в 2014–2015 гг. [4]. Анкетирование проводилось с применением электронной версии анкеты на веб-приложении LimeSurvey (<http://edukacja.nauka.pl/limesurvey/index.php/669294>). Протокол стандартизированного эпидемиологического исследования распространенности бронхиальной астмы является продолжением многоцентрового, международного исследования BUPAS – PolBuCan и был одобрен биоэтическими комиссиями вузов-партнеров из Польши и Беларуси [5]. Каждая анкета сопровождалась информацией с объяснением цели исследования. Список анализируемых показателей включал наличие верифицированного диагноза заболевания в анамнезе, а также указания респондентов на респираторные симптомы, которые характерны для данной патологии (но без постановки диагноза).

Всего проанкетировано 1297 человек (372 юноши и 925 девушек) в возрасте 18–25 лет. В Гродно – 833 (272 юноши и 561 девушка) в городах Польши – 464 (100 и 364). В связи

с тем, что среди студентов превалирует женский контингент, процент девушек в обследованных группах составил 67,4 % в Гродно и 78,5 % в городах Польши (табл. 1). Средний возраст респондентов не отличался существенно и был равен $20,9 \pm 3,6$ и $21,5 \pm 2,1$ лет в Гродно и польских городах соответственно.

Таблица 1

**Частота встречаемости некоторых респираторных симптомов
у респондентов (абс./%/95 % ДИ)**

Симптом без учета простуды и инфекций	Гродно ($n = 833$)			Белосток и Бяла Подляска ($n = 464$)			P
	Юноши	Девушки	Все вместе	Юноши	Девушки	Все вместе	
Сухой кашель по ночам	22 (8,09 $\pm$ 3,24) (4,85 – 11,33)	48 (8,56 $\pm$ 2,32) (6,24 – 10,88)	70 (8,4 $\pm$ 1,88) (6,52 – 10,28)	3 (3,0 $\pm$ 3,34) (– 0,34 – 6,34)	8 (2,2 $\pm$ 1,51) (0,69 – 3,71)	11 (2,37 $\pm$ 1,38) (0,99 – 3,75)	0,01
Свистящее дыхание и хрипы когда-либо	61 (22,4 $\pm$ 4,96) (17,47 – 27,4)	120 (21,4 $\pm$ 3,39) (18 – 24,8)	181 (21,73 $\pm$ 2,8) (18,93 – 24,53)	13 (13,0 $\pm$ 6,59) * (6,41 – 19,59)	59 (16,21 $\pm$ 3,79) * (12,42 – 20,0)	72 (15,52 $\pm$ 3,29) (12,23 – 18,81)	0,01
Тяжелые приступы кашля ночью (пробуждение из-за приступа) за последние 12 мес.	9 (3,31 $\pm$ 2,13) (1,18 – 5,44)	35 (6,24 $\pm$ 2,0) (4,24 – 8,24)	44 (5,28 $\pm$ 1,52) (3,76 – 6,8)	3 (3,0 $\pm$ 3,34) (– 0,34 – 6,34)	27 (7,42 $\pm$ 2,69) (4,73 – 10,11)	30 (6,47 $\pm$ 2,24) (4,23 – 8,71)	0,6
Кашель, с одышкой, затрудненным и учащенным дыханием	12 (4,41 $\pm$ 2,44) (1,97 – 6,85)	37 (6,60 $\pm$ 2,05) (4,55 – 8,65)	49 (5,88 $\pm$ 1,6) (4,28 – 7,48)	5 (5,0 $\pm$ 4,27) (0,73 – 9,27)	38 (10,44 $\pm$ 3,14) (7,3 – 13,58)	43 (9,27 $\pm$ 2,64) (6,63 – 11,91)	0,01
Хрипы и (или) свистящее дыхание в грудной клетке в течение последних 12 мес.	18 (6,62 $\pm$ 2,95) (3,67 – 9,57)	49 (8,73 $\pm$ 2,34) (6,39 – 11,07)	67 (8,04 $\pm$ 1,85) (6,19 – 9,89)	9 (9,0 $\pm$ 5,61) (3,39 – 14,61)	28 (7,69 $\pm$ 2,64) (4,95 – 10,43)	37 (7,97 $\pm$ 2,46) (5,51 – 10,43)	0,9

* Различия (χ^2 test) между юношами и девушками городов приграничья статистически достоверны ($p < 0,01$); P – статистические различия между представителями городов.

Перечень анализируемых показателей включал установленный врачом диагноз бронхиальной астмы, наличие за последние 12 мес. таких респираторных симптомов как эпизоды одышки, свистящие хрипы, кашель и заложенность в грудной клетке в особенности по ночам или ранним утром (вне острых инфекционных заболеваний дыхательных путей). Верификация диагноза астмы на анкетном этапе проводилась по подтверждению респондента наличия поставленного диагноза.

Оценку достоверности различий результатов исследования в сравниваемых группах проводили с учетом расчета доверительных интервалов для критерия Пирсона (хи-квадрат). В работе использовалась компьютерная программа Statistica 6.0.

Среди анкетированных в Польше $4,09 \pm 1,08$ % отметили в анамнезе верифицированный диагноз заболевания, доверительный интервал (95 % ДИ) 2,29 – 5,89, среди обследованных в Гродно – $2,88 \pm 1,14$ %, (95 % ДИ) – 1,74 – 4,02 ($p > 0,05$) (табл. 2).

В табл. 1 приведены данные по оценке распространенности респираторных симптомов, характеризующих возможное маскирование бронхиальной астмы под другие диагнозы. Установлены отличия по частоте встречаемости ведущих симптомов со стороны дыхательной системы в зависимости от места проведения опроса респондентов по таким признакам

как сухой кашель по ночам, приводящий к нарушению сна, кашель, сопровождающийся, затрудненным и учащенным дыханием (без учета простуды или инфекций) или любые другие симптомы затрудненного дыхания, а также наличие свистящего дыхания и хрипов, отмеченных респондентами в анамнезе.

Таблица 2

Частота встречаемости бронхиальной астмы, некоторых заболеваний бронхов и аллергических болезней, диагностированных врачом в зависимости от пола и места анкетирования (абс./%/95 % ДИ)

Диагноз	Гродно (<i>n</i> = 833)			Белосток и Бяла Подляска (<i>n</i> = 464)		
	Юноши (<i>n</i> = 272)	Девушки (<i>n</i> = 561)	Все вместе	Юноши (<i>n</i> = 100)	Девушки (<i>n</i> = 364)	Все вместе
Бронхиальная астма	13 (4,78 ± 2,54) (2,24–7,32)	11 (1,96 ± 1,15)* (0,81–3,11)	24 (2,88 ± 1,14) (1,74–4,02)	6 (6,0 ± 4,65) (1,35–10,65)	13 (3,57 ± 1,91)* (1,66–5,48)	19 (4,09 ± 1,08) (2,29–5,89)
Хронический бронхит	16 (5,88 ± 2,8) (3,08–8,68)	56 (9,98 ± 2,48) (7,5–12,46)	72 (8,64 ± 1,91) (6,73–10,55)	8 (8,0 ± 5,32) (2,68–13,32)	42 (11,54 ± 3,3) (8,26–14,82)	50 (10,78 ± 2,82) (7,96–13,6)
Астматический бронхит	13 (4,78 ± 2,54) (2,24–7,32)	29 (5,17 ± 1,83) (3,34–7,0)	42 (5,04 ± 1,49) (3,55–6,53)	2 (2,0 ± 2,74) (0,74–4,74)	22 (6,04 ± 2,45) (3,59–8,49)	24 (5,17 ± 2,01) (3,16–7,18)
Аллергические реакции, диагностированные врачом	29 10,7 ± 3,67 (6,99–14,33)	53 9,5 ± 2,42 (7,03–11,87)	82 9,9 ± 2,02 (7,82–11,86)	19 19,0 ± 7,69** (11,31–26,69)	95 26,1 ± 4,51** (21,59–30,61)	114 24,6 ± 3,92** (20,68–28,49)

Примечания. * – статистические различия (χ^2 test) по полу достоверны ($p < 0,01$). ** – различия между обследованными группами по городам достоверны ($p < 0,01$).

Во всех изучаемых группах с учетом пола, места анкетирования респонденты нередко указывали на наличие специфических респираторных симптомов, характерных для астмы, чем в случаях с подтвержденным диагнозом бронхиальной астмы. За последний год количество приступов, похожих на приступы бронхиальной астмы (например, сочетание кашля, хрипов, свистящего дыхания или одышки) отмечено было больше, чем официально зарегистрированного заболевания. Среди лиц с диагностированной астмой характерные приступы практически не отмечались, что может указывать на контролируемость состояния и диспансерное наблюдение. Напротив, 15 % респондентов из Гродно и 7,4 % ($p < 0,01$) из городов Польши отметили наличие приступов, похожих на астматические, за последний год от 1 до 4 и более раз при неустановленном официально диагнозе астмы.

Характерным явилась относительно высокая частота встречаемости за последние 12 мес. одышки (около 8 %), свистящего дыхания в грудной клетке и тяжелых приступов кашля ночью (пробуждение ночью) (5–6 %) без учета простуды или инфекций. Сочетание хрипов и свистящего дыхания в грудной клетке как важнейших диагностических симптомов возможного наличия бронхиальной астмы отметили 22 % анкетированных, что может быть связано с большей распространенностью заболевания, но меньшим уровнем его диагностирования.

Для выявления группы риска и склонности к заболеванию бронхиальной астмой была выделена группа молодых взрослых, имеющая наиболее характерные для заболевания респираторные симптомы, отмечающая в анамнезе различные аллергические заболевания органов дыхания и кожных покровов, указывающая на наличие приступов, похожих на приступы бронхиальной астмы, а также учитывающая генетический фактор предрасположенности к бронхиальной астме. В эту группу риска вошли 85 респондентов – 35 в Гродно и 53 – в городах Польши, которые по диагностическим критериям могут быть отнесены в группу страдающих бронхиальной астмой. На основе полученной эпидемиологической картины

можно предположить наличие бронхиальной астмы, проявляющейся характерными симптомами, но скрывающейся под другими диагнозами. Следующим этапом верификации диагноза должен явиться клинический этап с определением бронхиальной реактивности, оцениваемой функционально с помощью специальных тестов (спирометрия, кожные аллергические тесты и т. д.), что будет выполнено в 2015–2016 гг.

Таким образом, уровень официальной диагностики бронхиальной астмы группы молодых взрослых в Гродно несколько ниже, чем среди сверстников из городов польского пограничья, а частота встречаемости характерных респираторных симптомов без постановки диагноза – выше. Низкая распространенность заболеваний в Гродно может быть связана с гиподиагностикой (т. е. неполной и поздней диагностикой) бронхиальной астмы. В случае, если пациент с астматическим бронхитом или другим похожим диагнозом имеет такие симптомы, как приступы удушья, эпизоды появления свистящих хрипов в грудной клетке в ночные часы, необходимо быть настороженным на наличие недодиагностированной астмы.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы.

Среди анкетированных в приграничных городах в Польше $4,09 \pm 1,08$ % отметили в анамнезе верифицированный диагноз бронхиальной астмы, у обследованных в Гродно астма фиксируется реже – $2,88 \pm 1,14$ %. У юношей диагноз отмечался чаще, чем у девушек, и такая ситуация характерна для групп респондентов как в Гродно, так и в городах Польши.

Сопоставление респираторных симптомов и подтвержденных диагнозов заболевания указывает на значительное преобладание частоты встречаемости специфических симптомов и их комбинации по сравнению с количеством зафиксированных диагнозов заболевания, что может маскировать бронхиальную астму под другие диагнозы.

За последний год количество приступов, похожих на приступы бронхиальной астмы (например, сочетание кашля, хрипов, свистящего дыхания или одышки) отмечались у большего числа респондентов, чем имеющих в анамнезе официально зарегистрированное заболевание. У лиц с диагностированной астмой характерные приступы практически не встречались, что может указывать на контролируемость состояния.

К низким показателям распространенности астмы приводит отсутствие четких критериев диагностики и нежелание регистрации болезни из-за боязни ухудшить отчетные показатели, негативного отношения пациента и его близких к установлению диагноза хронического заболевания и т. д.

Библиографические ссылки

1. Панкратов В. Г., Лукьянов А. М. Роль факторов риска в возникновении и течении микозов стоп, псориаза и экземы // Теория и практика оценки риска в медицине : материалы 30-й науч.-метод. конф. преподавателей мед.-профилакт. факультета БГМУ. Минск, 2013. С. 31–35.
2. Гандарова З. Б. Социально-гигиенические факторы риска болезней кожи // Российский семейный врач. 2000. № 2. С. 57–59.
3. Виртуальная лаборатория конечно-элементного моделирования / С. П. Копысов, А. К. Новиков, В. Н. Рычков, Ю. А. Сагдеева, Л. Е. Тонков // Вестник удмурт. ун-та. 2010. № 92 (4). С. 131–145.
4. Asher M. I., Montefort S., Bjorksten B. Worldwide time trends in the prevalence of symptoms of asthma, allergic rhinoconjunctivitis, and eczema in childhood: ISAAC Phases One and Three repeat multicountry cross-sectional surveys // The Lancet. 2006. Vol. 368. P. 9537.
5. Allergic diseases and respiratory symptoms in urban and rural children in Grodno Region (Belarus) / A. Shpakou, G. Brozek, A. Stryzhak, T. Neviartovich, J. Zejda // Pediatr Allergy Immunol. 2012. Vol. 23. P. 339–346.

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩАЯ ФУНКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р. Р. Батыркаев, А. П. Морозов, В. Д. Паначев

Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Российская Федерация, 614990, Пермь, Комсомольский просп., 29

E-mail: panachev@pstu.ru

Анализируется опыт внедрения здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры в образовательных учреждениях России. С введением нового комплекса ГТО данное направление работы стало насущной необходимостью всех сотрудников школ и университетов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, здоровье.

ZDOROVIEFORMIRUYUSCHAYA FUNCTION OF THE PHYSICAL CULTURE

R. R. Batyrkaev, A. P. Morozov, V. D. Panachev

Perm National Exploratory Polytechnic University
29, Komsomol'skii av., Perm, 614990, Russian Federation

E-mail: panachev@pstu.ru

In given article is analyzed experience of the introduction zdoroviesberegauchih technology on occupation of the physical culture in educational institutions of the Russia. With entering the new complex GTO given direction of the work became the vital by need all employee schools and university.

Keywords: physical culture, sport, youth, health.

Ухудшение качественных характеристик жизнедеятельности народонаселения Урала, Сибири, Дальнего Востока и в целом Российской Федерации (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно сосудистых заболеваний, наркотизма и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности) становится все более значимым признаком кризиса качества жизнедеятельности значительных масс населения, как одного из серьезных факторов риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития нации [1].

Назревшая необходимость мобилизации духовных, интеллектуальных, материальных и финансовых ресурсов этого края страны для реализации здоровьесформирующей функции национальной спортивной культуры предопределяется сложившейся в последние 15–20 лет проблемной ситуацией в теории и практике деятельности систем образования и здравоохранения в СССР и Российской Федерации, а также наших правительственных, парламентских структур и органов регионального и муниципального управления [2]. Суть данной проблемной ситуации заключается в стратегическом противоречии все возрастающего понимания неэффективности предпринимаемых мер по, так называемому, «сохранению и сбережению» здоровья населения традиционными средствами здравоохранительных учреждений, физического воспитания, массовой, физической культуры и спорта, с одной стороны, и отсутствием

нового научного и технологического знания, способного предложить иные, существенно более эффективные стратегии обеспечения реальных позитивных сдвигов в ускоренном формировании нового уровня и качества здоровья населения Урала, Сибири, Дальнего Востока и Российской Федерации, с другой.

Особенность нынешнего периода развития физической и спортивной культуры, физического и спортивного воспитания состоит в том, что все большее значение приобретает использование в процессе его осуществления прогрессивных, здоровьесформирующих технологий, основанных на использовании по механизму конверсии тех средств и методов спортивной подготовки, проверенных в экстремальных условиях многолетней спортивной тренировки, которые приемлемы для достижения цели массового физического воспитания. В результате проведенных российскими учеными и специалистами физической культуры и спорта многолетних исследований здоровьесформирующего потенциала спортивной культуры и инновационных форм организации образовательной среды, обеспечивающей ускоренное освоение ее ценностей, была доказана возможность формирования физического, нравственного и духовного здоровья обучающихся в образовательных учреждениях от детского сада до вуза [1; 2]. Уровень физического, нравственного и духовного здоровья населения определяется многими обстоятельствами (материальный достаток граждан, высокое качество образования, прогресс культуры жизнедеятельности, политическая и социально-экономическая стабильность).

В недавнем обращении Президента Российской Федерации особое внимание было привлечено к образовательному вектору формирования потенциала здоровья нации и, в частности, образовательному пространству физического и спортивного воспитания подрастающего поколения на основе комплекса ГТО. В программе развития России уделено серьезное внимание оздоровления подрастающего поколения на основе современных инновационных технологий физической культуры и спорта. К сожалению, в последние десятилетия нищенское оборудование и убогий инвентарь спортивных залов, отсутствие элементарных санитарно-гигиенических условий, отсутствие прогресса в уровне профессиональной подготовленности учителей физкультуры привели российскую систему физического воспитания к глубокому упадку.

Между тем, в настоящее время уже известны высокие наукоемкие технологии стимулированного развития физического потенциала человека, отработанные в спорте высших достижений и в системе подготовки его резервов. Их эффективность разительно превосходит результативность традиционного школьного и вузовского физического воспитания. Реальные возможности использования этих инновационных образовательных технологий убедительно подтверждены в масштабных экспериментах по реализации инновационных педагогических технологий спортивно ориентированного физического воспитания, проведенные во многих городах Урала, Сибири и на Дальнем Востоке.

На сегодняшний день специалисты активно обсуждают вопросы организации физкультурно-спортивной работы среди детей, подростков и молодежи. Существует множество разных подходов к решению проблемы вовлечения детей и юношества в сферу активного досуга. В одних проектах акцент делается на расширение секционной работы в школе и в вузе, в других – на развитие физической культуры по месту жительства, создание спортивных клубов, центров и расширение системы соревнований. По данным Росспорта только 16,7 % от общего количества школьников имеют возможность участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня через структуры спортивных школ.

В тоже время существующая система детско-юношеских соревнований не предполагает регулярных спортивных мероприятий для тех детей, которые по тем или иным причинам не попали в спортивные школы, в результате чего до 20 % практически здоровых школьников не имеют мотивации для систематических занятий физической культурой и спортом. Как показывают результаты наших многочисленных исследований существенно улучшить положение дел возможно путем активного внедрения в общеобразовательные учреждения

процесса спортизации. Спортизация образовательного пространства российской школы является перспективным направлением здоровьесформирования подрастающего поколения. При этом под спортизацией мы понимаем активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся.

Процесс спортизации общеобразовательных школ можно существенно улучшить за счет внедрения проекта «Каждой школе – спортивную команду» хотя бы по одному наиболее популярному среди детей, родителей, учителей виду спорта. Все соревнования будут проводиться по командному принципу, при этом индивидуальные дисциплины разыгрывать не предполагается. В легкой атлетике программа соревнований уже отработана в системе «Детский спорт», одобренный IAAF, в плавании предполагается организация командных эстафет, в самбо – командный зачет. Помимо основного состава школьные спортивные команды могут включать волонтеров – помощников судей и организаторов и группы поддержки (челидинг, аэробика, танцевальный спорт, художественная гимнастика), которые выступают с показательными выступлениями в ходе основных спортивных соревнований. От нацеленности молодежи на качество услуг для обеспечения здорового образа жизни зависит и качество воспроизводства последующих поколений.

Стоит только отметить, что за последний год число молодых людей, страдающих алкоголизмом и токсикоманией, увеличилось на 23 %, каждый третий юноша признан не годным для службы в армии. Негативные тенденции в молодежной среде продолжают усугубляться, поэтому просто необходимо предпринимать все усилия для их остановки, путем реализации продуманной политики в отношении молодежи.

Учащаяся молодежь – наиболее активная и организованная часть молодежи, в значительной степени определяющая развивающиеся в молодежной среде тенденции и формирующиеся в этой среде моральные ценности. Молодежи свойственно стремление к занятиям спортом, с одной стороны, в силу своего возраста и сложившегося в обществе отношения к спорту и спортивным достижениям ведущих спортсменов, с другой – растущим пониманием ценности здоровья для будущей профессиональной деятельности и достижения своих, в хорошем смысле, карьеристских устремлений. Занятия спортом служат не только решению задачи физического совершенствования молодежи, укрепления здоровья, но и воспитывают у нее такие качества, как целеустремленность, умение планировать свое время и с пользой проводить свой досуг, закаляют характер, дают ей возможность для самореализации, воспитывают у нее стремление вести здоровый образ жизни, способствуют уменьшению распространения в молодежной среде различных негативных явлений.

В современном обществе здоровье рассматривается, как социальное свойство личности, качественный и количественный уровень которого обеспечивает человеку конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональный рост. В настоящее время существуют различные многочисленные определения и ракурсы рассмотрения феномена здоровья и культуры здоровья. С этим связана сложность разработки программ по формированию культуры здоровья у населения и, в частности, у молодежи. Здоровье общества оценивается по ряду демографических показателей: уровню рождаемости, смертности, продолжительности жизни, заболеваемости и т. д.

Результаты опросов взрослого населения и учащихся показывают, что подавляющее большинство респондентов в системе ценностей помещает здоровье на 1–2 ранговое место. Причем, родители особо выделяют здоровье своих детей среди остальных слагаемых благополучия [3–5]. Однако более глубокий социологический анализ обнаружил: для граждан собственное здоровье и здоровье своих детей ценно не само по себе, а как средство достижения жизненных целей, т. е. инструментально. Представляется, соответственно, что физическое и психическое здоровье учащихся важно не само по себе, а как средство для достижения успехов в учебе, приобретения более высокого рейтинга в школе.

Библиографические ссылки

1. Инновационные технологии модернизации физического воспитания школьников. Спортивно-ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, А. Г. Комков, О. М. Шелков. СПб.: СПбНИИФК, 2006.
2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ. СПб.: СПбНИИФК, 2006.
3. Паначев В. Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (25–27 ноября 2011 г., Волгоград). С. 28–32.
4. Паначев В. Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 80-летию образования Ставропольского гос. ун-та (19 апреля 2011 г.). С. 67–71.
5. Паначев В. Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни // Междунар. журн. эксперимент. образования. 2013. № 4 (2). С. 40–45.

© Батыркаев Р. Р., Морозов А. П., Паначев В. Д., 2015

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК РАЗДЕЛ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

О. М. Буйкова

Иркутский государственный медицинский университет
Российская Федерация, 664003, Иркутск, ул. Красного восстания, 16
E-mail: olga_buikova@list.ru

Представлены особенности распределения материала по профессионально-прикладной физической подготовке в учебной программе дисциплины «Физическая культура» Иркутского государственного медицинского университета.

Ключевые слова: студенты медицинского университета, профессионально-прикладная физическая подготовка.

PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL CULTURE AS PART OF THE CURRICULUM OF MEDICAL SCHOOL

O. M. Buikova

Irkutsk State Medical University
16, Krasnoe vosstanie str., Irkutsk, 664003, Russian Federation
E-mail: olga_buikova@list.ru

The article presents the peculiarities of distribution of the material on professionally-applied physical preparation in the curriculum of the discipline "Physical education" Irkutsk state medical University.

Keywords: students of medical University, professionally-applied physical training.

Одним из обязательных разделов учебной программы по физической культуре вузов является профессионально-прикладная подготовка студента. Для будущих врачей освоение данного раздела приобретает двойную значимость. С одной стороны, необходимо развитие прикладных психофизических качеств, которые обеспечат высокую работоспособность специалиста, с другой – знания, практические умения и навыки по физической культуре являются обязательным условием формирования ряда профессиональных компетенций студента-медика. Освоение темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) предусмотрено как теоретическим (лекции), так и практическим разделами программы. В Иркутском государственном медицинском университете план лекции по ППФП кроме обязательных общих положений содержит два специальных вопроса: «Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущего врача» и «Двигательный режим в оздоровительной программе врача».

К факторам, определяющим ППФП, относят формы труда (профессия врача отнесена к умственному труду с большой долей стрессовых ситуаций, требующих быстрого решения), условия и характер труда врачей разных специализаций, а также режим труда и отдыха, индивидуальные особенности, географо-климатические условия и др. [1]. Учитывая эти факторы, формируется оздоровительная программа, которая включает двигательный режим непосредственно во время трудовой деятельности и вне ее. Материал лекции содержит подробную характеристику различных форм производственной гимнастики: вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки, видов активного отдыха во время перерывов, а также описание рекомендуемых восстановительных комплексов упражнений после работы, занятий в специальных группах здоровья или в спортивных секциях и др. Эти же вопросы разбираются на методико-практических занятиях в 9 семестре с непосредственной демонстрацией и выполнением конкретных упражнений. Однако для формирования у студентов-медиков необходимых профессиональных компетенций данного объема недостаточно. Поэтому уже с первого курса

обучения в ИГМУ на лекциях, методико-практических и учебно-тренировочных занятиях по физкультуре запланировано постепенное освоение различных составляющих ППФП врача.

Независимо от темы лекции основной акцент делается на подготовку будущих врачей к проведению информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни, составной частью которого, безусловно, является достаточный объем физической активности человека. Важно чтобы студенты понимали и могли объяснить своим будущим пациентам механизмы действия физических упражнений, их лечебную и профилактическую направленность [2]. Кроме этого, уделяя особое внимание физиологической характеристике различных движений, направленности тренировочного процесса на занятиях разными видами двигательной активности, формируется готовность студентов к правильному выбору средств и методов физической культуры для самосовершенствования и самовоспитания, профилактики и лечения различных заболеваний.

При освоении методико-практического и учебно-тренировочного разделов программы подчеркивается прикладное значение каждой изучаемой темы. Важно, чтобы студенты не просто механически выполняли предложенные упражнения и задания, а научились анализировать свои ощущения, оценивать безопасность и эффективность различных движений, определять их направленность на развитие физических качеств и двигательных способностей и т. д. Уже на первых занятиях физической культурой в вузе будущие врачи осваивают простейшие методики контроля и самоконтроля: некоторые виды антропометрических измерений, функциональных проб, тестов физической подготовленности, оценки субъективных и объективных данных. Студенты учатся регистрировать и анализировать показатели при динамических наблюдениях, формулировать выводы и заключение.

В течение четырех семестров на практических занятиях подробно разбираются анатомо-физиологические характеристики, основные методы и средства развития физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости. Студенты под руководством преподавателей учатся составлять и проводить комплексы упражнений различной направленности. Выполнение обучающимися практических заданий по физической культуре, по мнению ряда авторов, способствует «проявлению осознанной активности по освоению способов теоретического и практического здоровьесбережения» [3].

Особое внимание уделяется теме «Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья». Изучаются показания, противопоказания и/или ограничения к занятиям физической культурой при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, при нарушениях обмена веществ, близорукости и др. Разбирается методика составления комплексов физических упражнений при различных нозологических формах. Планом учебно-тренировочного раздела предусмотрено обучение использованию средств легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок и других видов спорта в ППФП студента и в ППФП врачей различной специализации.

Таким образом, вопросы прикладной и оздоровительной направленности физической культуры являются составной частью любого раздела учебной программы кафедры физического воспитания ИГМУ, что способствует успешному освоению необходимых профессиональных компетенций, а также достижению высокого уровня работоспособности будущего врача.

Библиографические ссылки

1. Физическая культура и здоровье : учебник / под ред. В. В. Пономаревой. М. : ГОУ ВУНМЦ, 2006.
2. Возмитель И. И. К вопросу о профилактической деятельности медицинского работника (социально-педагогический аспект) // Достижения фундаментальной, клинической медицины и фармации : материалы 70-й науч. сессии сотрудников ун-та / Витебский гос. мед. ун-т. Витебск, 2015. С. 228–229.
3. Палаткин И. В., Айзман Р. И., Шмырева Н. А. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы со студентами вуза // Медицина и образование в Сибири. 2014. № 4. С. 3.

ФОРМИРОВАНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ СО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л. А. Деминская

Донецкий институт физической культуры и спорта
Донецкая Народная Республика, 83048, Донецк, ул. Байдукова, 80
E-mail: dgizfvs-nayka@mail.ru

Готовность учителя физической культуры к выполнению здоровьесберегающих задач общеобразовательной школы обеспечивается формированием аксиологической компетентности будущего учителя в процессе профессионально-педагогической подготовки.

Ключевые слова: учитель физической культуры, аксиологическая компетентность, здоровьесбережение, здоровье ученика.

FORMATION OF WORKING EXPERIENCE WITH HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL-PEDAGOGICAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

L. A. Deminskaya

Donetsk Institute of Physical Culture and Sport
80, Baidukov str. Donetsk, 83048, Donetsk People's Republic
E-mail: dgizfvs-nayka@mail.ru

The willingness of teachers to the implementation of health saving tasks of the secondary school is provided by the formation of axiological competence of future teachers in the process of professional-pedagogical training.

Keywords: physical education teacher, axiological competence, health saving, pupil's health.

Проблема сохранения, формирования и развития здоровья школьников обуславливает необходимость поиска новых подходов к профессионально-педагогической подготовке будущих учителей физической культуры. Годы обучения в школе являются значительными в жизни ребенка, однако, именно в эти годы наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников. В этой связи, все большую актуальность приобретает здоровьесберегающее образование.

По мнению А. Д. Чеконова, здоровьесберегающая система образования позволяет обеспечить безопасность образовательного пространства, соответствие содержания и объема учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям учеников, формированию здорового стиля жизни, поддержание умственной и физической трудоспособности, сохранению и формированию физического, духовного и психологического здоровья [1].

Здоровьесбережение рассматривается с различных точек зрения. Так В. К. Звекова под здоровьесбережением понимает такую организацию жизни, которая предусматривает гармоничное использование и развитие духовно-моральных и физических сил человека, воспитание стремления к сохранению индивидуального здоровья. Методы здоровьесбережения в школе необходимо использовать в учебно-воспитательном процессе и во внеклассной деятельности [2].

По мнению А. М. Абаева, успешность обучения и воспитания учеников зависит от состояния их физического и психологического здоровья. Особенно актуальным здоровьесберегающий

подход является в процессе формирования модели подготовки учителей, готовых к формированию здоровьесберегающего школьного образовательного процесса [3].

В процессе здоровьесберегающего образования деятельность учителя должна быть направлена [4]:

- на формирование у учеников научных знаний о здоровье и культуре здоровья;
- формирование ценностного отношения к собственной жизни, потребности к сохранению своего здоровья, как наивысшей ценности.

Основное направление наших исследований посвящено использованию аксиологического подхода в процессе профессионально-педагогической подготовки будущего учителя физической культуры. Именно аксиологический подход способствует формированию гуманистического мировоззрения и ценностных ориентаций будущих учителей физической культуры, чья профессиональная деятельность должна быть направлена на сохранение, формирование и развитие таких составляющих здоровья учеников:

- как физическое здоровье – уровень физического развития и развития двигательных качеств;
- духовное здоровье – наличие позитивного идеала в соответствии с национальными и духовными традициями; а также морально-этические качества личности учеников;
- психологическое здоровье – психологический комфорт ученика, межличностные отношения в коллективе, а также нормальный уровень развития психофизиологических процессов, таких как: память, внимание и мышление.

Основной задачей профессионально-педагогической подготовки на основах аксиологии является формирование аксиологической компетентности будущего учителя физической культуры. Под аксиологической компетентностью мы понимаем совокупность личностных качеств, знаний и практических навыков использования – основных положений аксиологии, педагогических ценностей, профессиональных ценностей учителя физической культуры, а также наличие мотивации будущего учителя к профессиональной деятельности на принципах аксиологии.

Рассмотрим основные составляющие аксиологической компетентности учителя физической культуры.

Теоретические знания основных положений аксиологии, а именно понятия ценностей и систем ценностей, ценностные ориентации, аксиологический подход к профессиональной деятельности учителя физической культуры.

Педагогические ценности рассматриваются как: знания, понимания и умения использовать в профессиональной деятельности принципы гуманизма, толерантности и педагогической этики. Особую важность имеет формирование восприятия здоровья ученика – как ценность; доброта, внимание к личности ученика, понимание интересов и потребностей учеников; индивидуальный подход к каждому ученику, ответственность, самодисциплина и профессионализм.

Профессиональные ценности учителя физической культуры рассматриваются как знания, понимания и умение использовать в профессиональной деятельности – методов диагностики, сохранения, формирования и развития физического, духовного и психологического здоровья учеников; умение использовать творческий подход к педагогической деятельности.

Мотивация к профессиональной деятельности на основах аксиологии – формирование потребности в использовании аксиологического подхода в будущей педагогической деятельности.

Таким образом, формирование аксиологической компетентности предусматривает внедрение в учебный процесс профессионально-педагогической подготовки ряд вопросов, способствующих формированию готовности будущего учителя к выполнению здоровьесберегающих задач общеобразовательной школы.

Приведем в данной статье наиболее актуальные вопросы, используемые в процессе формирования аксиологической компетентности будущего учителя физической культуры, которые в дальнейшем позволят сохранить, сформировать и развивать здоровье школьников.

Физическое здоровье учеников:

- методы и правила проведения диагностики физического здоровья, уровня развития физических качеств и возможностей заниматься физической культурой учеников младшего, среднего и старшего школьного возраста обычной и специальной медицинской группы;
- методы формирования и развития физического здоровья учеников;
- здоровьесберегающие технологии в системе физической культуры;
- методы профилактики возникновения заболеваний и нарушений физического состояния учеников;
- роль учителя в процессе формирования интереса и потребностей учеников к занятиям физической культурой.

Духовное здоровье учеников:

- методы диагностики духовного здоровья учеников и их ценностной ориентации;
- изучение интересов и потребностей учеников различного возраста;
- методы определения наличия позитивного идеала учеников;
- формирование у учеников интереса к национальным традициям физической культуры;
- формирование практических навыков использования на уроке физической культуры национальных подвижных игр;
- проведение внеклассных национальных спортивных соревнований и праздников.

Психологическое здоровье учеников:

- методы оценки психологического комфорта учеников, характера взаимоотношений между учениками, методы оценки личностных характеристик учеников;
- возможность использования средств физической культуры в процессе формирования и развития личностных качеств учеников;
- возможность использования средств физической культуры для формирования гармоничных взаимоотношений между учениками на основах гуманизма, этики и толерантности;
- роль учителя физической культуры в сохранении и восстановлении психологического комфорта учеников в педагогическом процессе здоровьесберегающей направленности.

Важное значение имеет творческий подход учителя физической культуры к организации учебного процесса и внеклассных мероприятий. Таким образом, следует обратить внимание на формирование педагогического творчества учителя физической культуры и практических навыков использования инновационных технологий в педагогическом процессе.

Важную роль в процессе формирования аксиологической компетентности будущего учителя физической культуры играет педагогическая практика аксиологической направленности. Основной целью данной практики является использование, в условиях педагогического процесса, теоретических знаний, практических навыков и личностных качеств при организации здоровьесберегающей среды обучения школьников.

В процессе педагогической практики аксиологической направленности, будущий учитель физической культуры должен:

- ознакомиться с условиями профессиональной деятельности на основах аксиологии;
- приобрести практические навыки организации учебного процесса и внеклассных мероприятий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учеников;
- продемонстрировать сформированность педагогических ценностей – принципов гуманизма, норм педагогической этики и толерантности учителя физической культуры; ценностного отношения к личности и здоровью учеников;
- продемонстрировать сформированность профессиональных ценностей учителя физической культуры; умения использовать творческий подход к педагогическому процессу;
- умение создать здоровьесберегающие условия на уроке физической культуры.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что решение здоровьесберегающих задач общеобразовательных школ возможно при условии целенаправленного формирования аксиологической компетентности будущего учителя физической культуры в процессе

профессиональной подготовки. Данная подготовка направлена, главным образом, на формирование ценностного отношения учителя к здоровью учеников, формирования теоретических знаний и практических умений использования современных средств физической культуры для сохранения и развития физического, психологического и духовного здоровья учеников.

Библиографические ссылки

1. Чеконов А. Д. Формирование здоровьесберегающей стратегии общеобразовательного учреждения // Информация и образование: границы коммуникаций INFO'10 : сб. науч. тр. ; РИО ГАГУ. Вып. 2. Горно-Алтайск, 2010. С. 247–252.
2. Абаев А. М. Здоровьесберегающий подход к изучению и формированию образовательной среды // Педагогика. 2012. № 3. С. 37–41.
3. Мельник С. Моделювання діяльності інноваційного навчального закладу – школи сприяння здоров'ю // Рідна школа. 2006. № 4. С. 25–28.
4. Звєкова В. К. Підготовка майбутніх учителів до організації здоров'язберігаючого дозвілля школярів : дис. ... канд. пед. наук / Ізмаїльський держ. гуманіт. ун-т. Ізмаїл, 2009.

© Деминская Л. А., 2015

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ КАК ВАЖНЫЙ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЙ ФАКТОР В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ КОМПЛЕКСЕ СТУДЕНЧЕСКОГО САНАТОРИЯ-ПРОФИЛАКТОРИЯ

О. М. Зубова, В. В. Розанов, А. Е. Северин, А. П. Черняев

Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова
Российская Федерация, 119991, Москва, Ленинские горы, 1
E-mail: zubova.prof@mail.ru

Обучение в вузе сопровождается высокой тревожностью у студентов, которая способствует росту заболеваемости и снижает эффективность учебного процесса. В профилактории МГУ организован многоступенчатый процесс работы по оптимизации уровня тревожности у студентов.

Ключевые слова: студенты, тревога, профилакторий МГУ, реабилитация.

THE ANXIETY LEVEL AS IMPORTANT HEALTH-FORMING FACTOR IN REHABILITATION COMPLEX OF THE STUDENT SANTORI-DISPENSARY

O. M. Zubova, V. V. Rozanov, A. E. Severin, A. P. Chernyaev

Lomonosov Moscow State University
1, Leninskiye Gory, Moscow, 119991, Russian Federation
E-mail: zubova.prof@mail.ru

The studying process is accompanied by high anxiety of students that aids of the diseases development and reduces the educational effectiveness. The multi-stage process of work on optimization of level of anxiety is organized for students in MSU student santori-dispensary.

Keywords: Students, anxiety, student santori-dispensary, rehabilitation.

Обучение в высшем учебном заведении характеризуется наличием физических, моральных и эмоциональных нагрузок. Постоянное изменение условий деятельности и характера, воздействующих на студентов факторов среды учебного заведения, а также чрезвычайно высокая динамичность различных психологических противоречий вызывает повышенную тревожность.

Оптимальный уровень тревоги необходим для эффективного приспособления к действительности – адаптивная тревога. Чрезмерно высокий уровень (как и чрезмерно низкий) может приводить к формированию дезадаптивной реакции, проявляющейся в общей дезорганизованности поведения и деятельности, что приводит к снижению эффективности учебного процесса, а также формированию психосоматических расстройств, связанных с тревожностью [1]. Эти заболевания часто являются реакцией организма на конфликтные переживания, проявляющиеся как нервным перенапряжением, так и патологией со стороны того или иного органа. При этом чаще всего заболевший человек не говорит о своих травмирующих переживаниях, а сообщает о телесных симптомах и недомоганиях.

Таким образом, тревожность является препятствием для реализации умений и навыков студентов, формирует основу для заболеваемости, отрицательно влияя на все сферы жизнедеятельности [2; 3].

Именно поэтому одним из важных факторов повышения эффективности учебного процесса наряду с организацией психологически благоприятного климата обучения является планомерная работа по своевременной реабилитации и профилактике стрессов, связанных

с постоянными и периодическими пиковыми учебными нагрузками. Оптимальные условия для осуществления такой деятельности могут быть созданы на базе университетского санатория-профилактория. Опыт многолетней работы санатория-профилактория МГУ имени М. В. Ломоносова показывает, что наиболее эффективным является комплексный подход, сочетающий различные аспекты жизнедеятельности, методики рекреационных мероприятий и здоровьесберегающие технологии, которые условно можно объединить в несколько взаимно дополняющих блоков.

Содержание первого блока определяется с условиями проживания отдыхающих в профилактории студентов. В санатории-профилактории МГУ, расположенном в главном здании университета, каждый студент размещается в отдельной комнате. Каждые две комнаты объединены в блок со своей прихожей, душем и туалетом. В профилактории – удобный режим пребывания самостоятельной работы и отдыха, постоянно действующий бесплатный интернет. Питание отдыхающих производится по специальным талонам в рядом расположенной студенческой столовой.

Второй блок связан с физическими факторами. Физиотерапевтический кабинет профилактория позволяет получить физиопроцедуры различного профиля (гипербарическая оксигенация с установкой «Горный воздух», ингаляции, магнитотерапия, электрофорез, ультразвук, терапевтический лазер и т. д.). Отдыхающим выделяется время для регулярных занятий в бассейне МГУ.

Третий блок обеспечивает целевую медикаментозную поддержку, включающую в себя витаминотерапию, йодную профилактику, антиоксиданты, микроэлементы, и при показаниях – соответствующие успокаивающие препараты. В профилактории назначаются минеральная вода, различные чаи, кислородный коктейль.

Четвертый блок нацелен на нормализацию психологического статуса. Вопрос о причинах тревоги открыт, природная основа тревоги складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. В дошкольном и младшем школьном возрастах главной причиной бывают нарушения детско-родительских отношений. В более взрослом возрасте тревога может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера [1]. Тревожные пациенты нуждаются в обучении и психологической поддержке, поведенческой и проблемно ориентированной психотерапии, профилактике рецидивов, направлении в группы взаимопомощи и освоении методов самоконтроля.

Одной из главных целей является расслабление, снятие психологического стресса, связанного с учебной и другой нагрузкой, а также обучение техникам расслабления. На занятиях по релаксации и телесно-ориентированной терапии студенты обучаются работе с дыханием, разбирают и осознают связи между напряжением в какой-либо части тела, с одной стороны, и стрессом, эмоциями, с другой. Таким образом, реализуется передача знаний и навыков работы с соматическими проявлениями стресса.

Другой целью является самопознание. На арт-терапии и просмотре и обсуждении фильмов выявляются актуальные и важные темы, проблемы и вопросы, рассмотрение которых происходит в группе. Каждая проблема разбирается всеми участниками занятия, за счет чего формируется целостный, объемный взгляд на вопрос. Целью групповых занятий также является проработка навыков коммуникации: прояснение границ при невербальном общении, умение обсуждать значимые вопросы, высказывать свое мнение, вникать в проблему и особенности другого человека.

В профилактории также проводятся индивидуальные консультации, чаще однократные, которые могут помочь обозначить проблему, структурировать мышление, получить опыт безусловного принятия. В конце встречи каждому студенту предоставляется информация о том, где и как можно проходить психотерапию вне профилактория.

Студентам предлагается раздаточный материал по техникам мышечного расслабления и дыхательной гимнастики.

В современных условиях динамично развивающихся профессиональных технологий существенно меняется подготовка специалистов высокой квалификации, формируется

запрос на выпускников высшей школы, успешно адаптирующихся в сложных ситуациях реальной деятельности, с развитой способностью к самообучаемости и саморазвитию личности [4]. В таких условиях актуальной является задача закрепления и развития всех этих полезных знаний и навыков [5; 6].

Библиографические ссылки

1. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда // Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М. : Педагогика-Пресс, 1999. С. 385–386.
2. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / Московский психолого-социальный институт. М. : Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000.
3. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. М., 1983. С. 12–24.
4. Габдреева Р. Х. Основы самоуправления психическим состоянием // Проблемы самоуправления в системе психологической службы вузов. Казань, 1983. С. 68–85.
5. Ованесбекова М. Л., Зубова О. М., Розанов В. В. Психологическая составляющая оздоровительно-профилактической работы в условиях университетского санатория-профилактория // Эколого-физиологические проблемы адаптации : материалы XVI Всерос. симп. / РУДН. М., 2015. С. 144–145.
6. Творогова Н. Д. Страх и тревожность // Психология. Лекции для студентов медицинских вузов. М. : ВУНМЦ, 1998. С. 271–275.

© Зубова О. М., Розанов В. В., Северин А. Е., Черняев А. П., 2015

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭПИЗОДОВ ПОЕДИНКОВ
РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ
МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

Д. А. Иванов¹, Т. Е. Здобнова²

¹Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144
E-mail: den55_90@mail.ru

²Гимназия № 43
Российская Федерация, 644041 г. Омск улица Кирова 7а
E-mail: den55_90@mail.ru

Описывается возможность использования времени выделенного на спецкурсы по единоборствам, для эффективной подготовки учителей физической культуры способных использовать элементы единоборств на своих занятиях.

Ключевые слова: элементы единоборств, эпизоды поединка, урок физической культуры.

**THE USE OF MARTIAL ARTS BOUTS EPISODES AS THE POSSIBILITY
OF METHODOICAL TRAINING FUTURE TEACHERS
OF PHYSICAL TRAINING SCHOOLS**

D. A. Ivanov¹, T. E. Zdobnova²

¹Siberian State University of Physical Culture and Sport
144, Maslennikova str., Omsk, 644009, Russian Federation
E-mail: den55_90@mail.ru

²Grammar School № 43
7a, Kirova str., Omsk, 644041, Russian Federation
E-mail: den55_90@mail.ru

In the article describes the use of the time allocated to special courses in martial arts for the effective preparation of physical education teachers can use elements of martial arts on their lesson.

Keywords: elements of martial arts, fight episodes, physical culture lesson.

В настоящее время складывается отрицательная тенденция в кадровом обеспечении общеобразовательных учреждений по всей России. Большое количество учителей физической культуры, как правило, «старой закалки» и в силу своего возраста им непросто проводить динамичные, эмоциональные уроки. Используемый наработанный и конечно проверенный временем материал редко подвергается корректировки, из-за чего уроки сводятся к кроссу, футболу, сдаче нормативов и т. п. Бессистемность уроков физической культуры приводит к потере интереса и снижению посещаемости уроков. Но свежие струи новаторства все таки имеют место быть, и главными их источниками являются образовательные учреждения готовящие специалистов в этой области. Именно выпускники, которые несмотря на значительные трудности находят свое призвание в профессии учителя и устраиваются в школу способствуя разнообразию привычных школьных уроков, и стремятся переносить полученные знания и технологии в свою практическую деятельность, используя в том числе научно обоснованные проекты.

Подбор, расстановка и повышение квалификации кадров является неотъемлемой функцией целевого управления, которая решает задачи кадрового обеспечения. Значение этой функции по мере развития физической культуры и спорта растет по следующим причинам:

- определенное количество выпускников вузов бывают недостаточно компетентными касательно своей работы и занимаемой должности;
- в силу того, что полученная специализация не может ограничиваться полученными умениями и навыками, в настоящее время специалист должен проявлять себя как по разным видам деятельности (учитель, тренер, инструктор), так и уровням деятельности (возраст, уровень мастерства);
- в силу действия закона старения информации. Информация, полученная специалистом во время обучения, по причине развития системы сравнительно стремительно устаревает.

Необходимость обновления информации приводит к тому, что обучение становится непрерывным процессом, образование не заканчивается с получением диплома, а продолжается всю жизнь, меняя только формы [1].

Опираясь на изложенные аргументы, мы пришли к выводу, что дисциплины «Борьба» и «Боевое самбо» преподавание которых проходит на кафедре единоборств и силовых видов спорта СибГУФК, должны по мимо основных своих задач ориентироваться на подготовку учителей физической культуры, компетентных в обучении школьников элементам единоборств, как одному из наиболее перспективных направлений совершенствования уроков физической культуры. С первого курса студенты должны быть ориентированы на освоение не только курса специализации, но и цикла дисциплин, необходимых для работы в образовательных учреждениях. Наряду с готовностью студентов быть тренерами по виду спорта, вполне реально ситуация работы учителем физической культуры в школе.

Современный обучающий курс «Борьба» в СибГУФК по программе составляет 70 ч, состоящий из теоретических и практических занятий, 30 из которых отведены на самостоятельную работу. Теоретические занятия раскрывают общие вопросы о единоборствах, биомеханические, анатомофизиологические и психологопедагогические основы и др. На практических занятиях студенты изучают: «бросковую» технику, освобождение от захватов, защита от холодного и огнестрельного оружия и т. д. Бесспорно это важные темы, значимость которых трудно недооценить, но сформировать навык самообороны за 40 ч невозможно. Это скорее обстоятельные консультации для самостоятельной работы над собой.

Предлагаемый нами курс рассчитан на студентов и учителей физической культуры повышающих свою квалификацию и призван обеспечить знаниями базовых элементов единоборств и самообороны. Содержание курса строится в соответствии с разработанной нами программой для уроков физической культуры с элементами единоборств.

Цель курса – сформировать знания, умения и навыки строить и проводить уроки физической культуры с элементами единоборств используя эпизоды поединков. Целью курса является формирование нового качества знаний, умений и навыков по специализации борьба, для повышения профессионального уровня студентов как будущих преподавателей школ.

Задачи курса следующие:

- заложить знания и методику обучения элементам единоборств и включение их в свою профессиональную деятельность;
- формирование практического опыта;
- обучение студентов умению выполнять полученные знания в комбинации со своей специализацией.

Старый тематический план занятий включал в себя методику состоящую из бросковой техники и по причине сложности был труден для освоения, тем более не рассчитан на включение его в урок физической культуры школьников. В результате он был построен на основе эпизодов, которые выделены на основе анализа содержания техники большинства видов единоборств:

- приемы самостраховки;
- приемы маневрирования (перемещения, движения туловищем, частями тела, и другое, в различных стойках и положениях);

- контакты силового взаимодействия (упоры, удары, захваты, хваты, теснения, обхваты, рывки, толчки, протаскивания, скручивания и др.);
- быстрота реагирования на действия противника (реакция на движущийся объект, реакция выбора и др.);
- действия в условиях различного проявления устойчивости (сохранение, восстановление, ее мгновенная утрата), опорность;
- действия, удерживающие противника в определенных положениях и уходы из опасных (удержания, переходы на болевой и др.);
- завершающие атаку приемы (технические действия оцениваемые судьями в баллах, очках или как факт «чистой» победы) [2].

Новый материал осваивался в течении всего времени отведенного на курс среди студентов таких специальностей как гимнастика, легкая атлетика, лыжи, плавание. Проверка полученных знаний, умений и навыков определялась в виде зачета, который оценивался по трем параметрам:

- знание теоретических и методических основ единоборств;
- демонстрация технического арсенала эпизодов поединка;
- составление конспекта 45-минутного урока по физической культуре с элементами единоборств.

В результате проведенного зачета все без исключения студенты, проходившие курс показали хорошие теоретические знания, а также продемонстрировали умения наглядно показать набор заданий и упражнений по освоению эпизодов поединка. Конспекты обучающихся данной группы были методически грамотно составлены. Студенты групп, не проходивших обучение по данной программе имели более скромные результаты, продемонстрировав неуверенное выполнение завершающих атаку приемов из борьбы и ударов из боевого самбо. Теоретические знания этих студентов также показали хорошие результаты, но составленные конспекты в своем содержании отражали материал сложных технических элементов, бессистемно включенных в разные части урока.

Результатом проведенного зачета стало решение об ориентировании содержания раздела дисциплины «Борьба» на формирование у студентов знаний и умений включать в урок физической культуры материал с элементами единоборств, а также строить занятия с учетом времени отводимого на школьный урок – 45 минут. Таким образом выпускник может использовать знания в своей профессиональной деятельности при подготовке к урокам, к физкультурно-массовым мероприятиям, внеклассной работе.

Библиографические ссылки

1. Жмарев Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте. Киев : Здоров'я, 1984.
2. Альжанов Х. Х., Грузных Г. М. Формирование базовых технико-тактических действий детей 10–12 лет, занимающихся рукопашным боем // Ом. науч. Вестник . 2012. Вып. 4 (111). С. 236–241.

© Иванов Д. А., Здобнова Т. Е., 2015

РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Е. Н. Коноплева, М. М. Валеев

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

Сегодня становится модным и престижным быть не только богатым и успешным, но и физически развитым, адекватным, порядочным и предсказуемым человеком. Только систематические занятия физической культурой и спортом, поддержка студенческих коллективов способны стать серьезной альтернативой имеющимся проблемам в молодежной среде: укреплению здоровья и улучшению физического развития.

Ключевые слова: спортивная культура, здоровьеформирующая технология, студенты.

DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF ZDOROVEFORMIRUYUSCHIH TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF HIGHER EDUCATION

E. N. Konoplyova, M. M. Valeev

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

Systematic physical training and sports, support for student groups can become a serious alternative to existing problems among young people: promoting health and physical development.

Keywords: sports culture, zdoroveformiruyushchie technology, students.

Основная форма занятий физической культурой в вузах – учебные занятия. Четыре часа в неделю студенты должны заниматься тем, что им будет предложено, в зависимости от возможностей вуза, климатических условий и конкретной ситуации. Единой поурочной программы нет, и не может быть.

Оснащенность вузов спортивными сооружениями в целом по России известна. Однако и то, что имеется, по качеству не соответствует уровню культуры общества, которого мы стремимся достигнуть. Здесь мы подошли к одному из главных вопросов – моделированию продукта труда.

Как известно, для любого вида трудовой деятельности выпускник готовится с конкретными «выходными параметрами». Под этим, прежде всего, понимается логическая целесообразность подготовки специалиста любого профиля для общества в целом.

Парадокс образования состоит в том, что, с одной стороны, оно является средством развития возможностей личности и ориентировано на реализацию личностного потенциала человека, его свободного самовыражения, а с другой, – именно образование является одним из способов интеграции человека в социальную действительность. При этом личность, будучи продуктом общественной жизни, в то же время является живым организмом. Отношения социального и биологического в формировании и поведении личности достаточно сложны и оказывают неодинаковое воздействие на нее на разных этапах развития человека, в разных ситуациях и видах общения с другими людьми.

Цель исследования – обосновать необходимость здоровьесформирующих технологий в вузе. Принудительные занятия не могут сформировать стойкой потребности в них на всю жизнь. И то, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, лишь 5 % населения нашей страны занимается оздоровительной тренировкой (в то время как в Японии – 80 %, а в США – 70 %), не противоречит этой мысли. Опрос преподавателей шести вузов нашего города дает близкие цифры: преподаватели, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, составляют около 9 % от общего числа педагогов. Если принципиально не изменить форму проведения занятий, положение не улучшится. Стремиться нужно к тому, чтобы 100 % выпускников вузов, получив высшее образование, получили бы и «свой» вид спорта, хобби на всю жизнь. Это было бы реальным вкладом в формирование основ здорового образа жизни и по существу решило одну из основных задач, стоящих перед системой физического воспитания в вузах.

Если студенты должны будут перейти к сознательному выбору формы занятий и начнут задумываться о своих физических кондициях, т. е. станут активным элементом системы обучения, то в отношении преподавателей возникнут другие проблемы. Во-первых, произойдет резкое сокращение коллективов кафедр, и работа преподавателей станет носить промежуточный характер: между педагогом-консультантом и тренером. Во-вторых, выявятся популярные и непопулярные виды спорта (специализации) и преподаватели. Это заставит их совершенно по-другому подходить к работе, что понравится, конечно, не всем. Возникнет масса организационных вопросов. Но очевидно, что это нормальный процесс.

Можно выделить следующие пункты, характеризующие новизну подхода: обязательная сдача тестов по физической подготовленности один раз в год, в весеннем семестре, на протяжении всех лет обучения по принятым государственным нормативам. Этого достаточно для получения информации о состоянии здоровья человека; выбор вида спорта и участие в спортивно-массовых мероприятиях. Спортивное мастерство – это не только знания, умения и навыки, но еще и творчество, и проявление индивидуальности, самобытности.

ВУЗ сегодня не имеет готовых средств и методик, целевых ориентиров и установок, чтобы следовать им, а выпускнику в своей жизнедеятельности приходится сталкиваться с ситуациями, действовать в которых в вузе его не обучили. Это требует от высшего образования необходимости обучать студента самостоятельному накоплению знаний, приобретению компетенций, а не только их потреблению, творчеству, а не функционированию. Такой подход делает студента активным участником образовательного процесса.

Спортивно ориентированное физическое воспитание – новая педагогическая технология XXI в. от декларативной фазы должна перейти в государственную образовательную программу третьего поколения. Уровень физкультурно-спортивной активности современной молодежи во многом определяет востребованность спортивной культуры и эффективность ее развития в обществе. Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на формирование культуры личности студентов вуза как на процесс вовлечения молодежи в физкультурно-спортивную деятельность.

Известно, что если у людей сформирован интерес к физкультурно-спортивной деятельности, то она для них становится источником получения психосоматического комфорта, того, что П. Ф. Лесгафт назвал «возвышающим чувством удовлетворения». Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности.

Все вышеперечисленное может быть инновационным фундаментом здоровьесформирующих технологий современной личностно-ориентированной методики формирования координативных способностей студентов на основе классического танца и развития спортивной культуры личности студентов. Современная стратегия оздоровления нации основана на том, что вместо пассивного принятия проводимых органами здравоохранения мер формируется индивидуальная активность самого населения, направленная на заботу о своем здоровье, физическом совершенствовании, оздоровление среды обитания, всего образа жизни, искоренение вредных и внедрение полезных привычек.

Физическая и спортивная культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе учебы. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед вузом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьеформирующих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

Исследования показали, что систематические физические нагрузки по апробированной инновационной методике (3–4 раза в неделю по 45 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма различным стрессовым воздействиям и инфекциям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние, а в целом формируют профессиональные двигательные компетенции, общее самочувствие и здоровье [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Паначев В. Д. Спорт в системе физической культуры общества / ПГТУ. Пермь, 2008. С. 128–212.
2. Ушамирская Г. Ф. Управление интеграционными процессами в региональной системе образования : дис. ... д-ра социолог. наук. Белгород, 2004. С. 125–143.

© Коноплева Е. Н., Валеев М. М., 2015

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Ю. А. Копылов¹, Е. И. Кокова²

¹Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: yuko.47@mail.ru

²Институт возрастной физиологии
Российская Федерация, 119121, Москва, ул. Погодинская, 8
E-mail: kokovaei@mail.ru

Анализ показал, что подготовка студентов высших учебных заведений требует формирования социально-психологических качеств личности, определяющих успешность будущей профессиональной деятельности. Исследовали социально значимые качества личности, культурологические стремления, педагогическую характеристику, мотивацию к учебной работе, владение элементами здорового образа жизни студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: стремления, мотивы, качества личности, профессиональная подготовка.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

Yu. A. Kopylov¹, E. I. Kokova²

¹Siberian Law Institute of FDSCS of Russia
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: yuko.47@mail.ru

²Institute of Developmental Physiology
8, Pogodinskaya str., Moscow, 119121, Russian Federation
E-mail: kokovaei@mail.ru

The analysis showed that the preparation of students in higher education requires the formation of social and psychological qualities of the person for the successful future careers. We studied the socially significant qualities of the person, cultural aspirations, educational characteristics, motivation to study, the possession of the elements of a healthy lifestyle of students of higher educational institutions.

Keywords: aspirations, motivations, personality traits, training.

Теоретический анализ показал, что подготовка специалистов высших учебных заведений не должна ограничиваться профессиональными знаниями и умениями, а требует формирования социально-психологических качеств, в значительной степени влияющих на адаптацию к учебно-педагогическому процессу, на усвоение программного материала, и, в конечном итоге, на успешность будущей профессиональной деятельности. Однако подготовка студентов высших учебных заведений практически не ориентирована на развитие у них социально-психологической культуры [1]. В этих условиях студент ориентирован на освоение преимущественно профессионально значимых знаний, умений и навыков, часто в ущерб развитию его личностных качеств, необходимых для эффективного осуществления деятельности в гуманистически обновленном социуме [2].

Недостаточная сформированность социально-психологических качеств выпускников высшей школы не дает им возможности полноценно адаптироваться на рынке труда. Таким образом, возникает объективно существующее противоречие между высокой значимостью социально-психологической культуры в профессиональной деятельности будущего специалиста и отсутствием ее педагогического обеспечения.

Предположили, что выявление социально-психологических особенностей студентов позволит более успешно решать задачи, стоящие перед системой высшего профессионального образования.

Цель исследования – исследование социально-психологических показателей студентов высших учебных заведений.

Задачи исследования: ранжирование показателей социально-значимых качеств личности, культурологических стремлений, мотивации к учебной деятельности, педагогической характеристики и здорового образа жизни студентов высших учебных заведений.

Исследование проведено на базе педагогических факультетов высших учебных заведений при участии студентов 20–23 лет.

В ходе работы использовали следующие методы исследования.

1. Оценка уровней сформированности социально значимых качеств личности. Для оценки уровней сформированности социально значимых качеств личности испытуемым методом анкетирования предлагали оценить по пятибалльной шкале каждое социально значимое качество:

- уважение к окружающим (уважительно отношусь к большинству людей и к своим сокурсникам; всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека; хочу, чтобы мой труд приносил пользу окружающим; умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми; хочу приносить пользу окружающим);

- коллективизм (хочу приносить пользу обществу, развиваю в себе способность видеть трудности людей, активно помогать им, не ожидая взамен похвалы или награды, готов поступиться своими интересами ради коллектива; ответственно отношусь к делам своих однокурсников, переживаю за общий успех; выполняю с готовностью любую работу, если она приносит пользу людям);

- трудолюбие (всегда стремлюсь к достижению наилучших результатов в любой работе; стремлюсь успешно справляться с трудностями в работе; умею долго работать с полной отдачей сил);

- творчество (часто изобретаю свой подход к делу, свои способы достижения цели, люблю предлагать и осуществлять новые дела; люблю самостоятельную, трудную работу; люблю сделать всякую работу интересной и полезной для себя и для других; мне нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, новые навыки);

- целеустремленность (я целеустремленный человек, привык выделять в делах главное, не отвлекаться на посторонние задачи; мне присуща тщательность, добросовестность, в любом деле); – честности (мне совестно, если я поленился помочь знакомому или товарищу; проявляю сочувствие сокурсникам, которые не могут что-то сделать) [3].

2. Оценка уровня сформированности культурологических стремлений. В ходе анкетирования студенты по пятибалльной шкале оценивали свое отношение к позициям разработанной анкеты [3]. Выделялись следующие стремления:

- познавательные (мне нравится осваивать новые дела, развивать творческие способности);
- психо-регулятивные (мне важно развивать волю, управлять своими желаниями и эмоциями);

- телесно-регулятивные (мне важно поддерживать хорошую физическую форму, самочувствие);

- нравственные (уважаю интересы и мнения других людей, делаю что-то полезное для них);

- эстетические (мне нравится поступать, думать и двигаться красиво).

3. *Оценка мотивов к учебным занятиям.* В ходе анкетирования студенты по пятибалльной шкале оценивали свое отношение к позициям разработанной анкеты [4]. Оценивались следующие мотивы к учебным занятиям:

- посещение учебных занятий для реализации мотива подготовки к профессиональной деятельности;
- посещение учебных занятий для реализации мотива общения с сокурсниками;
- посещение учебных занятий для реализации мотива в интеллектуальной активности;
- посещение учебных занятий для реализации мотива занять определенное место в иерархии общественных отношений;
- использование учения для реализации мотива узнавать новые факты, овладевать знаниями, способами действий, проникать в суть явлений;
- реализация мотива преодолевать препятствия в процессе познания нового, в процессе решения трудных задач;
- реализация мотива ответственности перед обществом и однокурсниками за учебные достижения;
- реализация мотива самосовершенствования;
- приобретения более высокого уровня личностного развития в результате учения;
- реализация мотива быть лучшим в учебной деятельности, занять достойное место среди товарищей;
- реализация мотива избежать неприятностей из-за плохой учебы, которые могут возникнуть со стороны педагогов.

4. *Оценка показателей педагогической характеристики.* Педагогическая характеристика составлялась на каждого испытуемого кураторами групп высшего учебного заведения. По пятибалльной шкале оценивали: интерес к учебе, умственную работоспособность, агрессивность, эмоциональную устойчивость, уровень концентрации внимания, усидчивость каждого студента [2]. Оценка производилась в следующей градации:

- 1 балл – никогда не проявляется данный показатель;
- 2 балла – проявляется редко;
- 3 балла – проявляется часто;
- 4 балла – проявляется очень часто;
- 5 баллов – проявляется практически всегда.

5. *Оценка показателей здорового образа жизни.* Для оценки использования составляющих здорового образа жизни (в процентах) использовался метод анкетирования. Студенты сообщали об использовании следующих составляющих:

- выполняю утреннюю гигиеническую гимнастику;
- самостоятельные занимаюсь физическими упражнениями в любой форме;
- посещаю спортивную секцию;
- выполняю закаливающие процедуры;
- соблюдаю продолжительность времени для ночного сна.

Результаты исследования были следующими.

1. *Оценка уровней сформированности социально значимых качеств личности.* Иерархия социально значимых качеств личности имеет следующий вид:

- уважение к окружающим – $2,4 + 0,17$ балла;
- коллективизм – $2,3 + 0,11$ балла;
- трудолюбие $2,1 + 0,13$ балла;
- творчество – $2,0 + 0,11$ балла;
- целеустремленность – $1,8 + 0,09$ балла;
- честности – $1,5 + 0,08$ балла.

2. *Оценка уровня сформированности культурологических стремлений.* Иерархия уровня сформированности культурологических стремлений имеет следующий вид:

- телесно-регулятивные – $3,7 + 0,12$ балла;
- психо-регулятивные – $3,1 + 0,15$ балла;
- эстетические – $3,0 + 0,18$ балла;

– познавательные – $2,7 + 0,14$ балла;

– нравственные – $2,6 + 0,11$ балла;

3. *Оценка мотивов к учебным занятиям.* Иерархия мотивов к учебным занятиям имеет следующий вид:

– мотив общения с сокурсниками – $4,7 + 0,21$ балла;

– мотив избежать неприятностей из-за плохой учебы – $4,5 + 0,23$ балла;

– мотив располагать определенным местом в иерархии общественных отношений – $4,4 + 0,19$ балла;

– мотив быть лучшим в учебной деятельности, занять достойное место среди товарищей – $4,2 + 0,19$ балла;

– мотив подготовки к профессиональной деятельности – $4,0 + 0,16$ балла;

– мотив интеллектуальной активности – $3,5 + 0,11$ балла;

– мотив познания новых фактов, овладения знаниями, способами действий, проникновения в суть явлений – $3,4 + 0,15$ балла;

– мотив преодоления препятствия в процессе познания нового, в процессе решения трудных задач – $3,2 + 0,16$ балла;

– мотив самосовершенствования – $3,0 + 0,15$ балла;

– мотив приобретения более высокого уровня личностного развития в результате учения – $2,4 + 0,18$ балла;

– мотив ответственности перед обществом и однокурсниками за учебные достижения – $1,3 + 0,08$ балла.

4. *Оценка показателей педагогической характеристики.* Иерархия показателей педагогической характеристики имеет следующий вид:

– агрессивность – $4,2 + 0,19$ балла;

– умственная работоспособность – $3,1 + 0,12$ балла;

– эмоциональную устойчивость – $2,6 + 0,16$ балла; – уровень концентрации внимания – $2,3 + 0,13$ балла;

– интерес к учебе – $2,2 + 0,25$ балла;

– усидчивость – $2,1 + 0,12$ балла.

5. *Оценка показателей здорового образа жизни.* Выявлено следующее количество выполняющих разные мероприятия здорового образа жизни:

– выполняю утреннюю гигиеническую гимнастику – 46,4 %;

– самостоятельные занимаюсь физическими упражнениями в любой форме – 28,2 %;

– посещаю спортивную секцию – 12,6 %;

– выполняю закалывающие процедуры – 9,3 %;

– соблюдаю продолжительность времени для ночного сна – 3,5 %.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Разработана методика диагностики качества подготовки студентов в системе высшего образования, позволяющая оценивать профессиональную компетенцию будущего специалиста в социально-психологической сфере. Внедряемые в систему высшего образования инновации не всегда имеют адекватное психолого-педагогическое обоснование их целесообразности, раскрытия условий внедрения и методов контроля результативности. Особенность предлагаемых методик заключается в том, что они ориентируют студента на объективную оценку своих слабых и сильных сторон, выстраивание своей личностной профессиональной перспективы и карьеры. Разработанная методика оценки социально-психологических особенностей студентов высшей школы может использоваться в системе профессионального отбора кадров на основе личностно-профессиональных качеств специалиста, с учетом его особенностей, соответствующих характеру деятельности, как со стороны самой личности, так и со стороны отдельных хозяйственных субъектов, государства и общества.

Выявленные психофизиологические характеристики студентов позволят оптимизировать учебно-педагогический процесс высшей школы. Представляется целесообразным учитывать приведенные данные для разработки идеологии подготовки конкурентоспособных специалистов.

Библиографические ссылки

1. Колычева З. И., Суртаева Н. Н. Социальное развитие личности в современных условиях: модульная образовательная программа для студентов педагогических вузов / ТГПИ им. Д. И. Менделеева. Тобольск, 2008.
2. Рачковская Н. А. Развитие эмоциональной культуры будущего социального педагога в вузе: методология, теория, практика : дис. ... д-ра пед. наук. М., 2012.
3. Мотков О. И. Психология самопознания личности : практ. пособие. М., 1993.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003.
5. Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий с детьми и подростками, входящими в «группы риска». Пособие для организаторов профилактики наркомании и иных социальных отклонений среди несовершеннолетних / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, Е. С. Римар, Я. В. Соколов ; под общ. ред. Ю. А. Копылова. М. : Научно-внедренческий Центр «Гражданин», 2005.

© Копылов Ю. А., Кокова Е. И., 2015

**ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ И СТЕРЕОТИПОВ
ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА» ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА**

Г. Д. Курбанова, М. Е. Кусмиденов, Г. К. Сатабаева

Павлодарский государственный педагогический институт
Казахстан, 100000, Павлодар, ул. Мира, 60
E-mail: gozkur@mail.ru

Рассмотрены параметры социализированности студентов: социальная адаптированность, автономность, социальная активность, приверженность к гуманным нормам жизни на достаточном и высоком уровне. Стереотипы поведения в целом способствуют сохранению здоровья, при этом досуг студентов недостаточно направлен на развитие личностных качеств. Объединение образовательного процесса с досуговой деятельностью студентов будет способствовать актуализации социализации и нравственного опыта студентов.

Ключевые слова: студенты, социализированность, стереотипы поведения, досуг.

**RESEARCH SOCIALIZATION AND PATTERNS
OF BEHAVIORAL STUDENTS OF “PHYSICAL CULTURE AND SPORT”
PEDAGOGICAL INSTITUTE**

G. D. Kurbanova, M. E. Kusmidenov, G. K. Satabayeva

Pavlodar State Pedagogical Institute
60, Mira str., Pavlodar, 100000, Kazakhstan
E-mail: gozkur@mail.ru

Described parameters of socialization of students: social adaptation, autonomy, social activity, commitment to humane standards of living are on a sufficient level. Patterns of behavior as a whole contribute to the preservation of health, while leisure students insufficiently aimed at the development of personal qualities. combining educational process to leisure activities of Students will contribute to the update of socialization and moral experience of students.

Keywords: students, socialization, patterns of behavior, leisure.

Понимание ценностных ориентаций студентов позволяет выделять и описывать вероятные сценарии разворачивания событий с их участием, проектировать варианты управления ситуациями, обеспечивая их подконтрольность со стороны государства ради общественной стабильности и безопасности.

Особенно важным и актуальным становится вопрос о воспитании стереотипов нравственного поведения для студентов педагогического института, так как именно эти студенты в будущем посвятят свою жизнь воспитанию подрастающего поколения.

Связь между здоровьем, физической культурой и духовно-нравственной сферой носит взаимообразный характер. Иными словами, не только здоровье зависит от духовно-нравственной составляющей, но и последняя зависит от состояния физического здоровья. Еще М. Монтень писал: «Здоровье – это драгоценность, и при том единственная, ради которой действительно стоит не только жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания и добродетель».

С целью изучения социализации личности и поведенческих стереотипов провели исследование, в котором участвовали студенты факультета «Физической культуры и спорта» Павлодарского государственного педагогического института общей численностью 31 человек.

В работе была использована методика, разработанная М. И. Рожковым, которая позволяет определить уровни следующих параметров социализированности студентов: социальной адаптированности, автономности, социальной активности, нравственности [1].

С целью изучения привычек и особенностей поведения и их влияния на здоровье мы провели анкетирование по методике «Ваше здоровье», предложенная Карагандинским государственным университетом им. Е. А. Букетова [2].

Социализация человека осуществляется в процессе его взаимодействия с многообразными и многочисленными факторами, группами, организациями, агентами, с помощью различных средств и механизмов. От того, как происходит это взаимодействие в стихийной, относительно направляемой и относительно социально контролируемой социализации во многом зависит само изменение человека на протяжении его жизни, и в целом – его социализированность.

Залогом успешной социализации можно считать формирование у человека поведенческих моделей, включающих основные элементы институциональных требований и предписаний. Американский психолог и педагог Л. Колберг подчеркивал, что такой тип социализированности предотвращает ролевые конфликты в будущем, в то время как конформное приспособление к своей среде в случае ее изменения делает их неизбежными [3]. В исследовании социализированности приняли участие 22 студента.

Социальная адаптивность – способность к адаптации, приспособлению человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценки за счет присвоения норм и ценностей данного общества. Среди опрошенных студентов у 63,5 % – средний уровень, почти у трети (32 %) – высокий уровень, а 4,5 % – низкий уровень социальной адаптивности.

Преимущества адаптивности: человек легче входит в новый коллектив, обладает более высокой эмоциональной устойчивостью, менее конфликтен и агрессивен; адекватно ориентируется в ситуации; сохраняет работоспособность, невзирая на окружающие перемены, может изменить свои умения и навыки соответственно среде, в которой находится, способен быстрее выработать стратегию своего поведения, а также социализации.

Автономность личности – это ее обособленность от недостойных побуждений, сиюминутной престижности и псевдосоциальной активности. У большей части опрошенных студентов (59 %) выявлен средний уровень, у остальных (41 %) – высокий уровень.

Социальная активность – это сознательная и целенаправленная деятельность личности и ее целостно-социально-психологическое качество, которые, будучи диалектически обусловлены, определяют и характеризуют степень или меру персонального воздействия субъекта на предмет, процессы и явления окружающей действительности. Высокий уровень социальной активности отмечен у 73 %, у остальных респондентов – средний уровень, низкий уровень – не выявлен.

Приверженность к гуманным нормам жизни – нравственное поведение человека. Нравственное поведение – это есть осмысление каждым человеком реалий окружающего мира, которое выливается в систему поступков. Поведение является реализацией нравственных ценностей, принятых в обществе: добра, свободы, справедливости, взаимопомощи и других. Нравственное поведение реализует совокупность нравственных стремлений человека.

Высокий уровень приверженности к гуманным нормам жизни проявили 36,5 % респондентов, средний – 63,5 %, низкий – не выявлен. У студентов выявлен высокий (36,5 %) и достаточный уровень (63,5 %) уровни развития нравственных стереотипов поведения

Таким образом, больше 60 % респондентов имеют средний уровень социальной адаптивности, автономности и приверженности к гуманным нормам жизни, при этом 73 % проявляют высокий уровень социальной активности. Высокий уровень социальной адаптивности, автономности и приверженности к гуманным нормам отметили больше трети респондентов. Низкий уровень социальной адаптивности выявлен у 1 респондента.

С целью изучения стереотипов поведения студентов во взаимосвязи со здоровьем был проведен опрос [2].

Здоровье является предметом постоянной заботы любого развитого общества, а его изучение имеет большое теоретическое и практическое значение. В анкетировании приняли участие 31 студент первого и второго курса факультета «Физическая Культура и Спорт». Из них 3 (10 %) в возрасте до 21 года, 28 (90 %) – в возрасте от 22 до 30 лет.

Считают себя здоровым человеком – 97 % опрошенных. Болеют простудными заболеваниями иногда – 19 % опрошенных, редко – 68 %, 13 % – не болеют совсем. Другими заболеваниями (аллергии, головные боли, неврастения, радикулит, отклонения от нормы сердечной деятельности) из опрошенных болеют: иногда – 6 %, редко – 29 %, никогда – 65 %.

Наличие хронических заболеваний отметили 6 % опрошенных (2 студента).

Считают, что здоровье каждого человека дается от природы, но человек сам способствует его укреплению или его ухудшению 94 % респондентов. Остальные 6 % респондентов считает, что здоровье каждого человека зависит от экологической ситуации, которая сейчас такова, что «вредные привычки» особого влияния не оказывают.

Что касается табакокурения, 9 % опрошенных студентов употребляют насвай (насыбай), 91 % – не употребляют табак ни в каком виде, не курят – 100 % опрошенных.

Считают употребление сверстниками спиртных напитков безусловно вредным 48 % опрошенных, остальные 52 % – не видят в этом ничего плохого («главное знать меру»). Из опрошенных студентов 80 % употребляют спиртные напитки только при наличии повода, из них – 6 % по семейным праздникам и торжествам, 29 % – в особо исключительных случаях, когда нельзя отказаться.

Из 17 студентов, принимающих алкогольные напитки, раз в неделю употребляют 18 %, 2–3 раза в месяц – 18 %, несколько раз в год – 64 %. Предпочитают пить следующие напитки: водку или что-нибудь аналогичной крепости – 6 %, крепленые вина – 6 %, сухие вина и шампанское – 6 %, пиво – 82 %.

С употреблением наркотиков 32 % опрошенных не приходилось лично сталкиваться, но слышали об этом от друзей, знакомых, остальные 68 % отвечают, что ничего об этом не знают. 29 % опрошенных предполагают, что употребление наркотиков среди молодежи нашего города распространено значительно, 71 % – затрудняются ответить на этот вопрос.

Употребление наркотиков очень вредно и плохо – считает 80 % респондентов, тогда как 20 % респондентов считают, что это личное дело каждого. Для объяснения употребления наркотиков молодежью студенты выдвигают следующие причины: ищут замену спиртным напиткам – 13 %; подражают поведению молодежи на Западе – 26 %; хотят попробовать «запретный плод» – 26 %; делают из-за того, что не хотят и не умеют организовать свой досуг – 29 %; делают из-за того, что не видят в жизни смысла – 19 %; хотят «поймать кайф», получить удовольствие, расслабиться – 43 %; хотят отвлечься от своих проблем и трудностей – 26 %; делают все из-за своей распушенности, слабоволия – 26 %; делают все из-за своего невежества, не предвидят последствий – 19 %.

За предшествующие опросу 3 мес. в массовых спортивных мероприятиях принимали участие 65 % респондентов. Все опрошенные ежедневно совершают прогулки на свежем воздухе, не связанные с необходимостью добираться до учебы и посещают тренажерный зал или спортивную секцию. Из них выполняют 43 % утреннюю гимнастику, 26 % обливаются холодной водой.

В вопросах анкеты затрагивается и досуговая деятельность. Была выявлена роль досуга в жизнедеятельности студентов, способы его организации; удовлетворенность проведением досуга, роль вуза в организации досуга студенческой молодежи.

Из ответов студентов следует, что: большинство студентов (43 %) имеют ежедневно от 2,5 до 3 часов свободного времени; 20 % студентов в качестве приоритетного времяпрепровождения досуга назвали общение с друзьями; 13 % студентов предпочитают сугубо развлекательный характер досуга; 43 % студентов занимаются спортом в свободное время.

В большинстве своем досуговые мероприятия студенчества носят развлекательный характер, хотя определенная часть студентов не удовлетворена организацией своего досуга. Мы можем констатировать, что студенты имеют достаточно свободного времени, которое недостаточно направлено на развитие личностных качеств.

Процесс обучения в вузе должен быть направлен не только на развитие познавательной сферы, но и на формирование у студентов стереотипов социально одобряемого и гуманного поведения, стереотипов комфортного для окружающих общения и эмоционального реагирования. В процессе воспитания стереотипов нравственного поведения студентов необходимо объединять образовательный процесс с досуговой деятельностью студентов, которая рассматривается нами как сфера актуализации социализации и нравственного опыта студентов.

Библиографические ссылки

1. Рожков М. И. Методика для изучения социализированности личности // Психологическая диагностика. 2000 г. № 5.
2. Методика «Ваше здоровье» // Вестник Карагандин. гос. ун-та им. Букетова, 2000.
2. Поведенческая медицина [Электронный ресурс]. URL: <http://www.glavsovet.ru/abc-dop-lib/101zdo/a1/a02.ph> (дата обращения: 05.11.2015).

© Курбанова Г. Д., Кусмиденов М. Е., Сатабаева Г. К., 2015

ПОСТРОЕНИЕ СИСТЕМЫ ИЗМЕРЕНИЯ И ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ¹

Б. Х. Ланда

Институт экономики, управления и права
Российская Федерация, 420111, Казань, ул. Московская, 42
E-mail: b-landa@yandex.ru

Статья предлагает для обсуждения мировому педагогическому сообществу инновационный проект содержащий: актуальность и новизну, концепцию и научно-методическую основу, результаты и перспективные планы исследований, выводы. Уникальность казанского опыта в том, что тестирование знаний дополнено не менее важным тестированием показателей физического развития и физической подготовленности. Построена муниципально-региональная система оценки качества образования, использующая два измеряемых критерия: уровень знаний и показатели здоровья. Такой комплексный педагогический мониторинг, имеющий информационно-диагностическое обеспечение, делает достижения системы образования в любом учебном заведении измеряемыми, понятными и прозрачными для потребителей образовательных услуг.

Ключевые слова: качество образования, измерение, оценка, комплексный мониторинг, уровень знаний, показатели здоровья.

BUILDING A SYSTEM OF MEASURING AND ASSESSING THE QUALITY OF EDUCATION

B. H. Landa

Institute of Economics, Management and Law
42, Moskovskaya str., Kazan', 420111, Russian Federation
E-mail: b-landa@yandex.ru

Article offers to discuss the global educational community innovation project comprising: the relevance and novelty, the concept of scientific and methodological basis of the results and future plans of research findings. The uniqueness of the Kazan experience that testing knowledge complemented by an equally important test of physical development and physical preparedness. Built municipal and regional system of education quality assessment using two measurement criteria: the level of knowledge and health indicators. This integrated pedagogical monitoring of having information and diagnostic software makes the achievement of the educational system in any institution measurable, understandable and transparent to consumers of educational services.

Keywords: quality of education, measurement, evaluation, comprehensive monitoring, knowledge, health indicators.

Актуальная проблема XXI века, которую предстоит решать мировому педагогическому сообществу, приведение процесса образования в соответствие со здоровьем обучающихся. В погоне за знаниями, результатами ЕГЭ, образование становится фактором риска для здоровья учащихся. Предлагаемый проект направлен на минимизацию этих рисков в системе непрерывного образования, за счет отслеживания в мониторинге на протяжении всех лет обучения динамики показателей как уровня знаний, так и физического развития и физической

¹ По материалам авторского проекта заявленного на участие в Международном конкурсе WISE Awards (Катар) в области оригинальных и новаторских идей в сфере образования.

подготовленности. Идея такого подхода стала основой построения системы измерения и оценки учебных достижений с целью управления качеством образования.

Новизна. К инновационным технологиям, получившим с 2009 г. законодательное обеспечение в российском образовании, следует отнести тестирование в форме ЕГЭ. Исключительно по результатам ЕГЭ общество стало оценивать уровень знаний и качество образования выпускников школ. Методики тестирования нашли также широкое применение при контроле усвоения различных дисциплин вузовских учебных программ и при внедрении систем балльно-рейтинговой оценки достижений студентов.

Наше участие в ежегодно проводимых Министерством образования и науки Российской Федерации научно-методических конференциях «Развитие тестовых технологий в России», позволило предложить новое направление тестирования. Оно нашло отражение в принятом Всероссийской конференцией решении «считать перспективным разработку методики комплексного педагогического мониторинга показателей здоровья обучающихся». Такая методика и технология тестирования были разработаны в Казани и прошли апробацию в различных регионах России.

Концепция. Качественной можно считать только такую образовательную услугу, которая не ухудшает здоровье учащихся. На всех ступенях обучения, качество предоставляемых потребителям образовательных услуг, определяется комплексно. Наряду с тестированием уровня знаний или уровня обученности, отслеживается в мониторинге динамика важнейших показателей здоровья по общеизвестным тестам. Предлагаемая концепция ориентирована на конечный результат учебного процесса – самого обучающегося, который должен:

- получить знания, необходимые для вступления во взрослую жизнь;
- сохранить и укрепить в процессе учебы свое здоровье, являющееся приоритетом государственной политики в сфере образования.

Научно-методическая основа проекта. Фактические измерения, расчет и оценка исследуемых показателей.

Методика. Положительный отзыв Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Российской академии медицинских наук, позволил выпустить дополненное и исправленное 5-е издание учебного пособия «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» (Ланда Б. Х. М. : Сов. спорт, 2011), рекомендованное к внедрению в регионах России. Кроме того, в 2010 году выполнена видеозапись лекций, по которым Б. Х. Ланда ведет в Московском Педагогическом университете «Первое сентября» Всероссийские курсы повышения квалификации преподавателей физической культуры и тренеров по 72-часовой авторской программе «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся».

Результаты исследования следующие. Предложены модель, методика, технология, педагогическое сопровождение, информационно-диагностическое обеспечение и инструментарий, необходимые для реализации (см. законодательные акты : № 329-ФЗ, от 30.03.2008, ст. 28 п. 7, № 99-З РТ от 17.10.08 ст. 19 п. 7. и Распоряжение Правительства РФ № 1101-Р от 07.08.09 «Об утверждении «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской федерации на период до 2020 г.», раздел VII, п. 2, пп. 1) комплексного педагогического мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. К статье «Охрана здоровья обучающихся», федерального закона «Об образовании в РФ» направлена поправка, о проведении, по аналогии с ЕГЭ, тестирования показателей здоровья по доступным тестам физического развития и физической подготовленности обучающихся, с отслеживанием на протяжении всех лет учебы их динамики.

Финансирование проекта. Устойчивое непрерывное финансирование обеспечивается законодательными актами и требует минимума затрат, необходимых для стимулирования преподавателей физической культуры и информатики.

Перспективные планы развития системы образования следующие:

- 1) построение муниципальных, региональных, систем оценки качества образования, в которых мониторинг показателей здоровья обучающихся занимает не менее значимое место, чем тестирование уровня знаний;

2) создание педагогических условий для развития двигательной активности и самостоятельности студентов в познании на занятиях по физической культуре резервов собственного организма;

3) совершенствование педагогических измерений важнейших показателей здоровья и их информационно-диагностического обеспечения, для того, чтобы сделать достижения системы образования понятными и прозрачными при организации общественно-государственного управления инновационным развитием любых учебных заведений;

4) разработка на основе проведенных исследований «Системы менеджмента здоровья» интегрированной с «Системой менеджмента качества образования».

Таким образом, можно сделать следующие выводы. К особенности исследований следует отнести: их масштабность, учет личностного и разновозрастного потенциала обучающихся, в решении проблемы построения системы оценки качества образования, отслеживающей в мониторинге, наряду с уровнем знаний, динамику физического состояния обучающихся.

Заявлен проект, имеющий большой общественный резонанс, так как содержит интерес общества к охране здоровья молодого поколения, измерению и оценке качества образования. Проект позволит системе образования принимать научно-обоснованные управленческие решения оптимизирующие организацию учебного процесса.

© Ланда Б. Х., 2015

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗОВ

А. Ю. Осипов

Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого
Российская Федерация, 660022, Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1
E-mail: Ale44132272@ya.ru

Рассматривается возможность быстрого и значимого повышения качества здоровьесберегающей деятельности вузов, за счет активного использования в образовательном процессе рейтинга физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности всех студентов и сотрудников образовательных учреждений.

Ключевые слова: студенты, вузы, здоровьесбережение, компетенции, рейтинг, спорт.

IMPROVEMENT OF QUALITY OF HEALTH SAVING ACTIVITY OF UNIVERSITIES

A. Yu. Osipov

Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V. F. Voino-Yasenetski
1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, 660022, Russian Federation
E-mail: Ale44132272@ya.ru

The possibility of a rapid and significant increase in the quality of health-of universities, due to active use in the educational process of rating sports and recreational and sports activities of all students and employees of educational institutions.

Keywords: students, universities, health care, competencies, rating, sport.

Как известно, вхождение нашей страны в единое Европейское образовательное сообщество, выраженное путем ратификации Болонских соглашений, предполагает значительные изменения в структуре и организации образовательного процесса. По мнению Л. И. Лубышевой, система высшего образования в Российской Федерации в современных условиях должна иметь необходимую качественную направленность на обучение и подготовку специалиста новой формации, обладающего, помимо высокой культуры и педагогической компетентности, способностью приобретать новые знания и успешно реализовывать здоровьесберегающее образование в рамках двухуровневой системы подготовки бакалавров и магистров [3]. Однако специалисты вынуждены признать, что существующая сегодня система профессиональной подготовки студентов педагогических вузов не соответствует озвученным критериям [2–4]. Важной проблемой является неподготовленность выпускников – будущих учителей и преподавателей к эффективной здоровьесберегающей деятельности в рамках образовательного процесса. Другая проблема состоит в том, что современное образовательное пространство, часто, к сожалению, становится фактором снижающим уровень физического здоровья студентов. По данным Е. А. Юговой, на фоне отсутствия эффективных здоровьесберегающих механизмов в системе высшего профессионального образования, примерно по истечении трех лет после окончания вуза, у значительной части молодых специалистов развивается целый ряд хронических заболеваний: гастрит, невроз, панкреатит и т. д., которые не позволяют им в полной мере осуществлять свою профессиональную деятельность [5]. Л. Н. Дочкина отмечает, что ограничения в выборе профессии по ряду хронических или со-

путствующих заболеваний присутствуют уже у почти 80 % современных молодых людей [6]. Данная печальная статистика касается не только студентов педагогических университетов, но и студентов практически всех вузов нашей страны, за исключением физкультурно-спортивных.

Хотя, по мнению некоторых ученых, здоровьесбережение должно стать сквозной идеей не только студентов – будущих учителей физической культуры, а практически всех специалистов, работающих с детьми – учителей – предметников, тьюторов, представителей администрации различных образовательных учреждений и т. д. [7]. Ю. В. Лукашин считает, что здоровьесбережение в любом образовательном учреждении должно быть ориентировано, как на обучающихся (школьников, студентов и т. д.), так и обучающихся (педагогов, воспитателей, преподавателей и т. д.). В компонентах здоровьесберегающей компетенции, по мнению данного автора, следует выделить два пласта: внешний и внутренний. Внешний должен быть направлен на включение всех необходимых элементов здоровьесбережения в свою практическую деятельность, а внутренний отражает насущную необходимость переосмысления ценностей здоровья в профессиональном и иных аспектах [7]. По мнению О. Ф. Жукова, ответственность руководителей образовательного учреждения, как за свое здоровье, так и за здоровье всех обучающихся и сотрудников, является необходимым условием успешной здоровьесберегающей деятельности [8].

К сожалению, автор вынужден констатировать, что, несмотря на несомненную важность обсуждаемого вопроса, процесс формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов и сотрудников высших учебных заведений далек от оптимальных параметров. Следует отметить, что сегодня среди специалистов отсутствует единое осмысленное понимание того, что из себя должен представлять эффективный процесс здоровьесбережения, как учащейся молодежи, так и остальных участников образовательного процесса. Нет консенсуса и в выборе пути достижения поставленных целей.

Сегодня, для значимого повышения эффективности процесса сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса необходимо, по мнению некоторых специалистов, активное внедрение в повседневную жизнь студентов и преподавателей спортивно-рейтинговых технологий. Часть специалистов возлагает надежды на возрождаемый в настоящее время комплекс ГТО [5], другие предлагают активную спортизацию – интеграцию технологий, принципов, правил спортивной тренировки, направленную на решение задач физического воспитания, образовательного процесса в вузах [9]. Не только не возражая против использования данных методик, но и поддерживая их применение, автор предлагает рассмотреть возможность качественного (непродолжительного по временным параметрам и эффективного по результатам) повышения уровня физического здоровья и функциональной подготовленности всех участников образовательного процесса в вузах за счет использования физкультурно-спортивного рейтинга. Данный рейтинг уже некоторое время успешно используется в образовательном процессе Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого и позволяет утверждать о том, что с его помощью можно, как значительно увеличить общую численность студентов и сотрудников вуза, регулярно занимающихся физкультурой и различными видами спорта, так и значимо повысить уровень их физического здоровья. Администрацией вуза были разработаны рейтинговые показатели оценки физкультурно-спортивной деятельности, как студентов, так и сотрудников университета, за результаты которой начислялись рейтинговые баллы позволяющие получать ежемесячное материальное поощрение помимо стипендии и заработной платы, в некоторых случаях довольно существенное. А обязательная публикация результатов рейтинга на официальном сайте университета способствует, как значительной активизации студентов, преподавателей и иных сотрудников вуза в плане участия в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, так и значимому укреплению их физического здоровья, что подтверждается результатами ежегодного медицинского осмотра, проводимого в КрасГМУ [10].

Следовательно, для повышения качества здоровьесберегающей деятельности высших учебных заведений, формирования и развития у студентов и сотрудников вузов всех необхо-

димых здоровьесберегающих компетенций необходимо использовать в повседневной деятельности технологии рейтинговой оценки физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности всех участников образовательного процесса.

Библиографические ссылки

1. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. М. : Академия, 2001.
2. Новоселова Г. А., Лучкина Т. В. Возможности образовательного процесса вуза в подготовке будущего учителя к здоровьесберегающей деятельности // Инновации в науке. 2012. № 12. С. 2.
3. Осипов А. Ю., Логинов Д. В., Дворкина Е. М. Развитие здоровьесберегающей компетентности у студентов педагогических вузов // European Social Science Journal. 2014. № 6. Т. 1. С. 201–206.
4. Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Дорошенко О. Я. Организация занятий по физической культуре у студентов на основе компетентностного и здоровьесберегающего подходов // Вестник ЮУрГУ. Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. 2013. № 4. Т. 13. С. 13–16.
5. Югова Е. А. Внедрение системы ГТО, как фактор развития здоровьесберегающей компетенции // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 100–103.
6. Дочкина Н. Л. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов в образовательном учреждении // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2012. № 5. С. 110–114.
7. Лукашин Ю. В. Здоровьесберегающая компетенция, как составляющая профессиональной подготовки студентов педагогического вуза // Интеграция образования. 2009. № 4. С. 102–106.
8. Жуков О. Ф. Концептуальные основы здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2010. № 3 (15). С. 130–135.
9. Шилько В. Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестник Том. гос. ун-та. 2004. № 283. С. 205–210.
10. Создание социальной физкультурно-спортивной среды в вузах, с целью сохранения здоровья всех участников образовательного процесса (на примере ведущих вузов Красноярского края) / А. Ю. Осипов, Е. М. Кадомцева, Т. В. Лепилина, Д. С. Приходов, А. И. Раковецкий // В мире научных открытий. 2015. № 3. 1 (63). С. 735–748.

© Осипов А. Ю., 2015

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

И. В. Прудников

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: prudnikoviv1@rambler.ru

Рассмотрен вопрос применения информационных технологий в области физической культуры и спорта. Определены основные направления использования информационных технологий в данной области.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура и спорт, учебный процесс, спортивная тренировка, спортивные соревнования, оздоровительная физическая культура.

INTERACTION OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

I. V. Prudnikov

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: prudnikoviv1@rambler.ru

In article the question of application of information technologies in the field of physical culture and sport is considered. The main directions of use of information technologies in the field are defined.

Keywords: information technologies, physical culture and sport, educational process, sports training, sports competitions, improving physical culture.

Для того чтобы успешно двигаться вперед, необходимо время от времени обзирать проделанную работу. Прошло не многим более десяти лет с тех пор, как в нашей стране был взят курс на компьютеризацию системы образования. И теперь можно подвести некоторые итоги. Если раньше рядовой специалист в области физической культуры и спорта и мечтать не мог о том, что на его рабочем месте будет персональный компьютер, то теперь можно говорить о том, что компьютеры вошли к нам в дом. Каковы же итоги компьютеризации в физической культуре и спорте? Следует отметить, что прогресс в этой области человеческой деятельности огромен. За обозреваемый период прикладные программные продукты прошли путь от программ для микрокалькуляторов до мультимедиа-систем, имеющих целью обучение будущих специалистов по физической культуре и спорту [1; 2].

Проведенный анализ статей, опубликованных в журнале «Теория и практика физической культуры», позволяет систематизировать использование информационных технологий в отрасли «Физическая культура и спорт» [3]. Этими направлениями являются: учебный процесс, спортивная тренировка, спортивные соревнования, оздоровительная физическая культура, спортивный менеджмент и регуляция кадрового потенциала отрасли. Получены данные «удельного веса» статей, опубликованных в журнале «Теория и практика физической культуры» по перечисленным направлениям. Из них следует, что большинство публикаций (76 %) посвящено применению информационных технологий в учебном процессе и спортивной тренировке. Кратко охарактеризуем разработки каждого направления.

Учебный процесс. Публикаций, посвященных использованию информационных технологий в учебном процессе, достаточно много. Из них следует, что совершенствование учебного процесса в институтах физической культуры (ИФК) ведется по двум направлениям. Во-первых, разрабатываются обучающие системы (ОС), направленные на сообщение студентам теоретических сведений и фактов по учебным дисциплинам и контроль за их теоретическими знаниями. Во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов.

Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в вузах нефизкультурного профиля осуществляется посредством программ, позволяющих обучать предмету «физическое воспитание», планировать и контролировать физическую подготовленность, общую двигательную активность, а также психофизическое состояние студентов [4–6]. Одна из последних публикаций этого направления освещает вопросы методологии формирования информационного пространства в процессе физического воспитания студентов.

Спортивная тренировка. Естественно, что наибольшее количество публикаций в журнале «Теория и практика физической культуры» (44 %) посвящено созданию прикладных программных продуктов (ППП) и автоматизированных систем (АС), позволяющих оптимизировать управление тренировочным процессом.

Спортивные соревнования. Публикаций, освещающих вопросы использования ИТ при проведении соревнований, немного. При проведении соревнований уровня олимпийских игр применение ИТ обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации. На Олимпийских играх использована передача данных о результатах соревнований через сеть Интернет. Помимо работы с большими информационными массивами персональные компьютеры используются для статистической обработки результатов соревнований. Это особенно важно для тех видов спорта, в которых результат спортсмена оценивается судьями-экспертами.

Оздоровительная физическая культура. Четвертое направление использования ИТ связано с разработкой программ для оздоровительной физической культуры. Программы этого направления можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие [7]. В первом случае программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз, во втором – наряду с диагнозом пользователю предлагается определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации.

При оценке современного этапа развития информационных технологий в нашей отрасли, приходится констатировать, что, несмотря на обилие направлений их применения и публикаций, эти разработки носят частный характер и не имеют широкого распространения. До тех пор, пока специалисты нашей отрасли не будут иметь возможность использовать накопленный потенциал, применение информационных технологий будет ограничиваться использованием компьютера в «качестве пишущей машинки».

Библиографические ссылки

1. Раменская Т. И., Манжосов В. Н. Лабораторный практикум на профилирующей кафедре ИФК // Теория и практика физ. культуры. 1989. № 10. С. 31–34.
2. Петров П. К., Дмитриев О. Б., Широков В. А. Обучающая мультимедиа-система по восточным единоборствам (на примере каратэ-до) // Теория и практика физ. культуры, 1998. № 12. С. 55–58.
3. Самсонова А. В., Козлов И. М., Таймазов В. А. От ЭВМ – к информационным технологиям // Теория и практика физ. культуры. 2000. № 11. С. 9–15.
4. Бундзен П. В., Дибнер Р. Д., Лисицина Л. Н. Автоматизированная система «ОФИС»: оценка состояния здоровья и назначение физических упражнений // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 8. С. 24–27.

5. Годик М. А., Тимошкин В. Н. Исследование двигательной активности // Теория и практика физ. культуры. 1990. № 2. С. 32–33.
6. Жбанков О. В., Толстой Е. В. Технология контроля психофизического состояния студентов и управления им // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 8. С. 40–43.
7. Зайцева В. В., Сонькин В. Д. Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре // Теория и практика физ. культуры. 1990. № 7. С. 46–50.

References

1. Ramenskaya T. I., Manzhosov V. N. Laboratory workshop on profiling Department IFK // Theory and practice phys. culture. 1989. № 10. P. 31–34.
2. Petrov P. K., Dmitriev O. B., Shirokov V. A. Educational Multimedia-Eastern martial arts system (for example, karate-do) // Theory and practice phys. culture. 1998. № 12. P. 55–58.
3. Samsonova A. V., Kozlov I. M., Taymazov V. A. From computers-information technology // Theory and practice phys. culture. 2000. №11. P. 9–15.
4. Bundzen P. V., Dibner R. D., Lisitsyna L. N. Automated System “Office”: assessment of health status and physical exercise/assignment // Theory and practice of phys. culture. 1991. №. 8. P. 24–27.
5. Godik M. A., Timoshkin V. N. Study mobility, physical // Theory and practice phys. culture. 1990. № 2. P. 32–33.
6. Zhbakov O. V., Tolstoy E. V. Psychophysical condition control technology and management of students // Theory and practice phys. culture. 1997. № 8. P. 40–43.
7. Zaytsev V. V., Son'kin V. D. Computer advice on improving physical education // Theory and practice of phys. culture. 1990. № 7. P. 46–50.

© Прудников И. В., 2015

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Т. В. Сидорчук, З. В. Анастасьева

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта
Украина, 49094, Днепропетровск, ул. Набережная Победы, 10
E-mail: scofield1704@mail.ru

Представлены особенности применения интерактивных методов обучения для формирования готовности студентов институтов физической культуры к будущей профессиональной деятельности. Экспериментально доказана эффективность использования интерактивных методов для повышения уровня сформированности компонентов профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры – конструктивного, коммуникативного, организаторского, рефлексивного.

Ключевые слова: интерактивные методы, профессиональная готовность, студенты.

INCREASE OF PROFESSIONAL READINESS LEVEL OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE WITH THE USE OF INTERACTIVE TEACHING METHODS

T. V. Sidorchuk, Z. V. Anastasieva

Dnepropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport
10, Naberezhnaya Pobedy str., Dnepropetrovsk, 49094, Ukraine
E-mail: scofield1704@mail.ru

In the article presented features of application of interactive teaching methods for formation of students' readiness for future professional activity. It was experimentally prove the effectiveness of using interactive methods to increase the level of formation of the components of professional activity of future teachers of physical culture – constructive, communicative, organizational, reflexive.

Keywords: interactive methods, professional readiness, students.

Актуальность. Процесс формирования профессионально важных качеств будущих учителей физической культуры предполагает построение особых психолого-педагогических технологий, учитывающих условия профессиональной подготовки, цели и содержание профессиональной деятельности [1].

На сегодняшний день широкое распространение приобретают интерактивные технологии обучения, которые можно применять в профессиональной подготовке будущих педагогов в том числе. Внедрение интерактивных форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе. Для преподавателя нового времени недостаточно быть компетентным в своей области знаний, необходимо в образовательном процессе использовать методические инновации, которые на сегодняшний день связаны именно с применением интерактивных методов обучения [2; 3].

Обучение с использованием интерактивных образовательных технологий предполагает отличную от привычной логику образовательного процесса: не от теории к практике, а от формирования нового опыта к его теоретическому осмыслению через применение на практике [4].

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование выполнено в соответствии с государственной бюджетной темой Министерства образования и науки Украины «Научно-теоретические основы инновационных технологий в физическом воспитании различных групп населения» (номер государственной регистрации 0113U001406).

Цель исследования – научно обосновать и разработать методику повышения готовности студентов институтов физической культуры к профессиональной деятельности с использованием интерактивных методов обучения.

Исследование проводилось в Днепропетровском государственном институте физической культуры и спорта (ДГИФКИС). Участие в педагогическом эксперименте приняли 45 студентов III курса факультета физического воспитания. Исследуемые были распределены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. В ЭГ вошли 23 человека, в КГ – 22. Студенты контрольной группы занимались по программе дисциплины «Теория и методика физического воспитания», которая направлена на подготовку к прохождению педагогической практики в общеобразовательных учебных заведениях – модель будущей профессиональной деятельности. Для студентов экспериментальной группы было предложено использование интерактивных методов обучения в процессе изучения дисциплины «Теория и методика физического воспитания». Занятия в обеих группах проводились один раз в неделю.

Экспериментальная методика была направлена на решение следующих задач:

- создание комфортных условий обучения, при которых каждый участник процесса чувствует свою интеллектуальную состоятельность;
- выявление и раскрытие человеческих возможностей, творческих способностей, самосовершенствование, получение эстетического удовольствия и радости от общения и процесса игры;
- развитие внимания, наблюдательности, сообразительности;
- осуществление комплексного воздействия на сознательную, эмоционально-чувственную и деятельность сферы личности студентов.

При применении интерактивных методов выделяют четыре этапа.

- 1) ориентация – представление темы, которая изучается, характеристика имитации и игровых правил, описание общего хода игры;
- 2) подготовка к проведению – изложение сценария, игровых задач, правил, ролей, процедур;
- 3) проведение игры (на этом этапе организуются и фиксируются игровые действия, корректируются неточности и тому подобное);
- 4) обсуждение игры – описательный обзор-характеристика «событий» игры и их восприятия участниками.

Использование интерактивных методов в процессе профессиональной подготовки направлено на формирование всех компонентов профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры – конструктивного, коммуникативного, организаторского и рефлексивного. В ходе эксперимента были подобраны наиболее известные интерактивные методы и игры: «Большой круг», «Мозговой штурм», «Аквариум», «Джигсоу», «Студент в роли преподавателя», работа в парах, работа в малых группах, «Лабораторная» игра.

Содержание интерактивных методов отражает содержание программного материала по дисциплине «Теория и методика физического воспитания». Метод «Большой круг» использовался при изучении темы «Социально-педагогическое значение, направленность, цель и задачи физической культуры в школьном возрасте», где каждый участник индивидуально формулировал основные задачи физической культуры и записывал в тетрадь; по кругу участники зачитывали сформулированные ими задачи, группа внимательно выслушивала и исправляла ошибки в случае их наличия.

При изучении темы «Формы организации занятий в системе физического воспитания общеобразовательных школ» использовался интерактивный метод «Мозговой штурм», где участники игры должны сгенерировать собственные идеи по организации гимнастики до занятий в школе для всех учащихся.

Интерактивный метод «Аквариум» применялся при изучении темы «Планирование и контроль в физическом воспитании детей школьного возраста». Студентов распределяют на три группы. По очереди одна из трех групп занимает место у доски и начинает выполнять практическое задание, обсуждая определенную тему, все остальные студенты наблюдают, а потом обсуждают результат. В качестве практических заданий были предложены:

- составление годового плана-графика распределения вариативных модулей по предмету «Физическая культура»;
- составление поурочно-четвертного плана-графика распределения программного материала на четверть;
- составление плана-конспекта урока физической культуры на основе содержания программного материала.

По методу «Джигсоу» участников академической группы распределяют на несколько подгрупп. Лидеры групп выступают экспертами по какой-то части изучаемого материала, потом обучают других членов кооперативной группы. Такой метод был предложен при изучении темы «Особенности организации и методика проведения урока физической культуры в общеобразовательных школах».

При использовании игры «Студент в роли преподавателя» студентам, которые будут выступать в роли преподавателя, необходимо подготовить учебный материал по теме занятия «Организация и методика проведения занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста».

По методу «Работа в парах» участникам игры необходимо было составить комплексы физических упражнений для детей, которые отнесены к специальным медицинским группам с учетом показаний и противопоказаний. Этот метод был использован при изучении темы «Организация и методика проведения занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе».

Интерактивный метод «Работа в малых группах» применялся при изучении программного материала по теме «Организация внеклассной работы в учебных заведениях». Студенты были распределены на малые группы по 4–6 человек, где им необходимо составить сценарий физкультурного праздника по определенной тематике.

«Лабораторная» игра была использована при изучении темы «Методика оценивания уровня физического развития и физической подготовленности детей и подростков». При применении данного метода студентов распределили на группы по половым признакам. Группам необходимо было провести измерение показателей физического развития в своей подгруппе, составить протокол исследования и рассчитать статистические характеристики.

Эффективность экспериментальной методики применения интерактивных методов в профессиональной подготовке студентов определялась сравнением данных педагогического эксперимента по оценке уровня специальных способностей – педагогических, организаторских, коммуникативных и рефлексивных. Так, в экспериментальной группе произошло снижение количества студентов с низким уровнем развития педагогических способностей на 48 %, увеличилось количество студентов со средним уровнем на 8,8 % и высоким уровнем на 39,2 %. В контрольной группе также наблюдаются позитивные изменения на всех уровнях развития педагогических способностей в пределах 4,7–18,2 %

Распределение уровней коммуникативных и организаторских склонностей после эксперимента также претерпело изменения после эксперимента в обеих группах. Большинство студентов ЭГ после эксперимента имеют наивысший и высокий уровни (30,4 и 26,1 % соответственно). В контрольной группе также произошли изменения на всех уровнях развития коммуникативных и организаторских способностей: уменьшилось количество студентов с низким и ниже среднего уровнями, выросло – со средним, высоким и наивысшим. Но изменения уровней коммуникативных и организаторских склонностей студентов КГ являются не такими весомыми, как в ЭГ. Наибольшее количество студентов КГ (36,4 %) после эксперимента имеют средний уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей.

Результаты исследования рефлексивности студентов после эксперимента показали рост ее уровня в обеих исследуемых группах. Большинство студентов ЭГ и КГ (56,6 и 54,5 % соответственно) до эксперимента имели низкий ее уровень. После эксперимента в ЭГ количество студентов с низким уровнем снизилось на 30,5 %, в КГ – на 18,1 %. Средний уровень развития рефлексивности до эксперимента имели 34,7 % студентов ЭГ и 36,4 % студентов КГ, а после эксперимента – 30,4 % студентов ЭГ и 45,4 % студентов КГ. Показатель высокого уровня рефлексивности в ЭГ после эксперимента вырос на 34,8 %, а в КГ – на 9,1 %. Большинство студентов экспериментальной группы (43,5 %) после эксперимента имеют высокий уровень развития рефлексивности, в контрольной группе – средний уровень (45,4 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что использование интерактивных методов при преподавании дисциплины «Теория и методика физического воспитания» для студентов III курса Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта является эффективным средством повышения уровня готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности и отражает содержание ее компонентов – конструктивного, коммуникативного, организаторского и рефлексивного.

Библиографические ссылки

1. Гущин Ю. В. Интерактивные методы обучения в высшей школе // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2012. № 2. С. 1–18.
2. Дзуличанская Н. Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций [Электронный ресурс] // Наука и образование: электронное научно-техническое издание. URL: <http://technomag.edu.ru/doc/172651> (дата обращения: 5.11.2015).
3. Кожедуб Т. Г. Інноваційна технологія теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Дніпропетровськ, 2014.
4. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В. Пути усовершенствования процесса профессиональной подготовки будущих специалистов в сфере физического воспитания к инновационной деятельности // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. науч.-практ. конф. В 4 ч, ч. 1 (23–24 апреля 2015 г., Минск) / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2015. С. 117–121.

© Сидорчук Т. В., Анастасьева З. В., 2015

НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ – ДЕТСКАЯ ГЕЛОТОТЕРАПИЯ/СМЕХОТЕРАПИЯ

А. В. Скутин

Уральский государственный университет физкультуры
Российская Федерация, 454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
E-mail: andrey.sckutin@yandex.ru

Отражены последние разработки автора в области детской гелототерапии/смехотерапии.

Ключевые слова: детская гелототерапия/смехотерапия, дыхательные смехотехники, двигательные/динамические смехотехники.

NEW DIRECTION OF HEALTH IMPROVEMENT – CHILD LAUGHTER THERAPY/HELOTOTHERAPY

A. V. Skutin

Ural State University of Physical Education
1, Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, 454091, Russian Federation
E-mail: andrey.sckutin@yandex.ru

The present article reflects the latest developments of the author in the field of child helototherapy/laughter therapy.

Keywords: child helototherapy/laughter therapy, breathing laughter techniques, movement/dynamic laughter techniques.

В настоящее время (03.12.2014) получено уведомление о положительном результате формальной экспертизы по заявке на изобретение № 2014145667/14(073640) – способ гелототерапии невротических расстройств детей.

Общеизвестно, что в детском и подростковом возрасте психология иная, нежели у взрослого населения. В связи с этим автором в результате проведенных исследований (2002–2015) в школах и дошкольных учреждениях (школы № 123 и 154, МДОУ № 219, 462, 466), создана отличная от взрослой гелототерапии/смехотерапии методика, которая включает в себя 4 этапа.

Первый этап – дыхательные смехотехники. В отличие от взрослых дыхательных смехотехник, данные упражнения проводятся в игровой форме, ненавязчиво. Если же дети устают, то возможно переключение на другую дыхательную смехотехнику.

Для примера можно рассмотреть несколько дыхательных техник.

Упражнение «Парящие бабочки». Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить детям подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы дети сделали длительный плавный выдох. Упражнение проходит в соревновательной обстановке, вызывает спонтанный смех.

Упражнение «Футбол». С разных концов стола разместить по две книги напротив двоих детей. Приобрести поролоновый маленький мяч в магазине, либо слепить из ваты маленький мяч и предложить детям сыграть в «футбол» на счет. Дети дуют на мяч, стремясь попасть им в ворота противника. Упражнение проходит с азартом, динамично и весело.

Используются также такие упражнения, как: «Пушок», «Ветряная мельница», «Снегопад», «Листопад», «Булькание», «Боевой клич индейцев», «Мыльные пузыри», «Филин или сова», «Кто дальше загонит шарик».

Игра на музыкальных инструментах. Маленькие дети с радостью играют на музыкальных инструментах – дудочках, губных гармошках и т. п. Необходимо предварительно убедиться, что ребенку по силам дуть в музыкальный инструмент. Большое напряжение в данном случае нежелательно. Инструменты, которые не могут быть продезинфицированы, следует регулярно менять.

Второй этап – упражнения на развитие внимательности и юмора. На этом этапе также важна игра.

Например, так называемая «путаница». Тренер после каждой путаницы спрашивает детей – «правильно ли это?», «не напутано ли здесь?» и пр.

Например, «булка прыгала по веткам, белку съесть велели деткам», «врач вырывает дуб, лесник сажает зуб», «роет землю кот, ест сметану крот», «Луша ела ножкой, Леша топал ложкой», «кукарекает пастух, стадо сторожит петух», «выбрасываю бантик, завязываю фантик», «суп стал вкуснее от щекотки соли, хохочет громко от щепотки Оля».

На внимательность могут быть использованы следующие стихотворения: «мышь считает дырки в сыре, три плюс две, всего... (пять)», «под деревом четыре льва один ушел, осталось... (три)», «десяток ягодок в траве, я съел пяток, осталось... (пять)», «В вазе было девять роз, папа шесть из них унес, сколько роз осталось, спросим! Отвечай! Скорее! ... (три)», «Перегорели фонари, сначала шесть... А следом – три. И тут же наступила темь, так сколько фонарей? Их... (девять)». «Пять конфет по совести делили, не забыли Свету, дали Миле. И еще Антону, Боре, Ире... Каждому досталось по... (одной)». Данные упражнения вызывают здоровый спонтанный детский смех, применимы они также и в работе со взрослыми.

Третий этап – динамические и креативные смехоупражнения.

1. Игра – «баши». Всем известная с детства игра. В помещении (а в теплое время года можно и на поляне) собирается группа – 10-12 детей. Один «галит», «галящий» бежит за другими и старается достать их рукой. При касании участника группы он кричит: «баш» и тот, кого коснулся «галящий», сам становится им., в идеале «галящим» становится каждый участник. Упражнение проходит весело, с задором.

2. Разнообразные подвижные игры с предметами: мячом, скакалкой, гимнастической палкой, которые проходят весело и динамично.

3. Креативные упражнения:

а) надевание белья. Позитивный опыт одной мамочки: «Иногда мой трехлетний ребенок отказывается сам одеваться, так как хочет, чтобы я это делала за него. Когда у него такое настроение, я надеваю ему нижнее белье на голову, а носки – на руки. Он, естественно, говорит мне, что я все делаю неправильно, и надевает белье на тело, а носки на ноги. Потом он говорит мне: – Мамочка, вот как надо. Я делаю вид, что очень удивлена, и пытаюсь надеть штаны ему на руки, а рубашку на ноги. Игра всегда заканчивается смехом и объятиями».

б) помощь по дому. Трудность поддержания порядка в любом доме с детьми любого возраста породила самые творческие решения. Вот что делали некоторые родители, чтобы побудить детей помогать по дому или убирать за собой.

«Мы попытались основать некоторые традиции, чтобы вдохновить нашу новую «смешанную» семью – у нее трое детей (7, 9 и 11), и у меня двое (10 и 13) – лучше ладить друг с другом. Споры о том, кто какую работу по дому делает, были нашим слабым местом. Теперь каждый раз в субботу утром мы пишем все, что надо сделать за день, на разных бумажках. Затем мы сворачиваем их, кладем каждую в свой цветной шарик, надуваем их и бросаем все шарики в воздух. Каждый ребенок хватается один шарик, лопают его, делают свою работу, возвращаются и берут следующий. Так продолжается, пока вся работа не сделана, после чего мы весело поздравляем друг друга за слаженную работу команды!»

в) «Ничто не длится вечно». «Я хотела, чтобы мой сын убрал все поезда и рельсы в своей комнате, поэтому я вошла к нему и притворилась, что звоню ему по телефону. Дзынь. Дзынь. Он притворился, что берет трубку, и сказал: – Алло. Я спросила: – Это Строительная компания Рейли? – Да. – Мне нужно убрать в другое помещение тяжелые поезда и рельсы, а я слышала, что ваша компания – лучшая в этом деле. Он пошел и все убрал. Я попробовала

это во второй раз, и оно снова сработало. Затем я как-то раз позвонила своему сыну: – Это Строительная компания Рейли? – Она обанкротилась, – ответил сын. После этих слов меня захватил безудержный смех и я долго не могла остановиться».

Четвертый этап – мотивирование детей на рассказ смешных детских историй и анекдотов. Этап включает инициативу ребенка, его ответственность за происходящее, а также активную детскую фантазию и творчество. Проходит спонтанно и радостно.

История 1. Леонид (8 лет) рассказал мне, что собирается продать тыквы с нашего огорода соседям. Я почти остановил его, потому что они были в два раза меньше, чем тыквы в магазине, кроме того, мне не хотелось, чтобы он беспокоил соседей. Но он пришел в такое волнение, что пришлось разрешить. Кроме того, я не хотел забирать у него надежду.

Через час он пришел с широкой улыбкой на лице, 150 рублями и только одной непроданной тыквой. Он с гордостью рассказал мне, что соседи Смирновы назвали его «предприимчивым молодым человеком».

История 2. Можно предложить ребенку пересказать ранее услышанную любую смешную историю из любой повести или рассказа, т. е. воспользоваться своим интеллектом, например, российского автора Носова.

Рассказ про Мишку. – Когда друг спросил меня – сколько ты можешь съесть мороженого? Мишка ответил ему – целое ведерко! Браки это все – сказал ему в ответ друг. – Но ведерко-то маленькое, вафельное, ответил Мишка.

Примеры практики гелототерапии/смехотерапии у детей.

Ваня В., 5 лет. Невроз страха. После смерти любимой бабушки долго плакал, переживал. Практически сразу заговорил о страхе смерти. Переживания стойкие, однотипные. Медикаментозная терапия в полном объеме эффекта не дала. Была назначена смехотерапия. На 3-й день перестал упоминать о смерти, настроение заметно поднялось. С 4 сеанса стал улыбаться, активно включаться в действия группы, появился спонтанный смех. После 10 сеансов переживания дезактуализировались, выписался в стабильной ремиссии.

Галя Н., 8 лет. Невроз навязчивостей. Девочка после психотравмы – отчим на ее глазах побил маму, появилось навязчивое мигание, слезливость, понизилось настроение, нарушился сон. В отделении, помимо корригирующей медикаментозной терапии стала проводится смехотерапия. С 1-го дня настроение существенно улучшилось, исчезла слезливость. К 5-му дню резко ослабло навязчивое мигание, стала чаще включаться в работу группы, восстановился сон. В беседе со специалистом прозвучала мысль о том, что девочка уже «простила» отчима, переживания к 10-му дню полностью потеряли свою актуальность. Стала более активной, часто спонтанно улыбалась.

В заключение необходимо отметить, что в настоящей технике оздоровления детского населения широко представлены дыхательные смехотехники и различные упражнения кинезотерапии, что позволяет вынести суждение о данной методике как новой велнес-технологии.

© Скутин А. В., 2015

СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. А. Терновик, В. В. Иванова, Т. Н. Кочеткова, Н. Н. Мильбергер

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662543, Красноярский край, Лесосибирск, ул. Победы, 42
Лесосибирский медицинский техникум
Российская Федерация, 662544, Красноярский край, Лесосибирск,
ул. Привокзальная, д. 59а
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Современные концептуальные условия физической подготовки, выдвинутой как главная цель – формирование физкультуры индивидуальности. Улучшение профессиональных возможностей учителя физкультуры – естественный процесс, вызванный развитием современного общества. Для учителя физкультуры общие требования выражены для и проблемы физической подготовки ученика.

Ключевые слова: физическая подготовка, учитель физкультуры, формирование мотиваций, образовательной стоимости, формирования физкультуры индивидуальности, педагогического процесса, внутренней мотивации, концепция.

MODERN CONCEPTUAL FORMATION OF MOTIVATIONS IN SPORTS AND SPORTS ACTIVITY OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

A. A. Ternovik, V. V. Ivanova, T. N. Kochetkova, N. N. Milberger

Lesosibirsk Pedagogical Institute – a branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy str., Lesosibirsk, 662543, Krasnoyarsky region, Russian Federation
Lesosibirsk Medical Technical School
59a, Privokzal'naya str., Lesosibirsk, 662544, Krasnoyarsky region, Russian Federation
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Modern conceptual provisions of physical training put forward as a main objective – formation of physical culture of the personality. Improvement of professional opportunities of the teacher of physical culture is the natural process caused by development of modern society. For the teacher of physical culture the general requirements are expressed for and problems of physical training of the pupil.

Keywords: physical training, teacher of physical culture, formation of motivations, education worthiness, formation of physical culture of the personality, pedagogical process, internal motivation, conceptuality.

Требования, предъявляемые обществом к специалистам с высшим педагогическим образованием, за последние годы существенно повысились. Учитель новой формации – это духовно развитая, творческая личность, обладающая способностью к рефлексии, профессиональными навыками, педагогическим даром и стремлением к новому. Личность, представленная не как простая сумма свойств и характеристик (как это традиционно излагалось в квалификационных характеристиках по учительским специальностям), а целостное дина-

мическое образование, логическим центром и основанием которого является потребностно-мотивационная сфера, составляющая ее социальную и профессиональную позицию. В идеале учитель должен ясно понимать самоценность образования, быть «человеком в культуре», прекрасно знать собственный предмет, методику преподавания предмета, педагогику и психологию, использовать личностно-ориентированные педагогические методы и обладать мотивацией к дальнейшему росту и развитию своей личности.

Современные концептуальные положения физического воспитания выдвигают в качестве основной цели – формирование физической культуры личности. Совершенствование профессиональных возможностей учителя физической культуры является закономерным процессом, обусловленным развитием современного общества. Для учителя физической культуры общие требования выражены в целях и задачах физического воспитания учащегося [1].

На первый план выдвигается в качестве основной цели – формирование физической культуры личности учащегося. Физическая культура личности рассматривается как качественное системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющаяся в разнообразных видах и формах деятельности (профессиональной, общественной, семейной, физкультурно-спортивной и др.), побуждаемой потребностно-мотивационной сферой [2].

Физическая культура личности может быть сформирована только в целостном педагогическом процессе физического воспитания. Под физическим воспитанием личности понимается процесс формирования и совершенствования всех компонентов физической культуры. Такой подход отрицает возможность рассмотрения физического воспитания лишь как процесс формирования и развития физических качеств и двигательных способностей учащихся. Решить задачи, поставленные обществом перед образовательным учреждением на современном этапе его развития, сможет только такой учитель физической культуры, у которого сформировано системное видение физического воспитания как целостного педагогического процесса и готовность к его реализации. Одной из задач воспитания личности является формирование здорового образа жизни, который предполагает рациональное питание, рациональную организацию учебного процесса, труда и отдыха, сформированность устойчивого отрицательного отношения к вредным привычкам. Важным компонентом здорового образа жизни в школьные годы – период развития и формирования организма являются регулярные занятия физической культурой и спортом [3]. Доминирующая цель физической культуры вытекает из уже известных нам задач физического воспитания:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся;
- 2) овладение физкультурно-спортивными знаниями;
- 3) выработка двигательных умений и навыков;
- 4) развитие двигательных качеств (силы, ловкости и т. д.);
- 5) воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма и т. д.);
- 6) формирование эстетических качеств (осанки, культуры движений и т. п.);
- 7) выработка привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- 8) формирование гигиенических умений и навыков.

Физкультурно-спортивная практика уже давно изобрела виды двигательной деятельности (виды спорта, традиционные и нетрадиционные системы физических упражнений) учащегося, где ставятся цели, задачи, определяются средства и методы их решения, фиксируются поэтапные результаты, вносятся соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс и т. д. [4].

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом учащихся колледжа. Под мотивацией таких занятий следует

понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Все эти компоненты мотивации мы рассматриваем в единстве.

Активный интерес к занятиям физической культурой и спортом формируется в результате внутренней мотивации личности, которая возникает тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям занимающегося, т. е. являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у него вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, т. е. внутреннюю мотивацию и интерес.

Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий. Вместе с тем как чрезмерно трудные, так и чрезмерно легкие режимы внешней мотивации дают противоположный эффект: внутренняя мотивация и интерес не формируются; в первом случае возникают эмоции тревожности, неуверенности в себе, во втором – эмоции скуки и равнодушия.

Таким образом, перечисленные концептуальные положения относятся к любому виду физкультурно-спортивной деятельности, и их следует соблюдать в любой программе по физическому и физкультурному воспитанию учащихся. Мотивация занятий физической культурой должна носить многоуровневый характер: от дальних перспектив совершенствовании до ближайших целей и задач, посильных для реализации в данный момент. Безусловно, цели и задачи должны быть индивидуальными, т. е. личностно-ориентированными [3].

Библиографические ссылки

1. Виленский М. Я. Физическая культура. М. : КноРус, 2012.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 27–32.
3. Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта. М. : Физкультура и спорт, 2005.
4. Дуркин П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дис. ... д-ра наук. Архангельск, 1995.

© Терновик А. А., Иванова В. В., Кочеткова Т. Н., Мильбергер Н. Н., 2015

ЭЛЕКТРОННЫЙ ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Г. Т. Тнимова, Г. Д. Курбанова

Павлодарский государственный педагогический институт
Казахстан, 100000, Павлодар, ул. Мира, 60
E-mail: gulbagiza@bk.ru

Высокий уровень интегрального здоровья преподавателя вуза включает внутреннюю профессиональную мотивацию и является благоприятной базой для расширения профессионально-личностных компетенций. Внедрение «Электронного паспорта здоровья преподавателя» позволит осуществить долгосрочный мониторинг и провести эффективную коррекцию интегрального здоровья, побудит преподавателя к активному управлению своим здоровьем путем освоения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

Ключевые слова физическое, психическое, социальное, интегральное здоровье, гендер, электронный паспорт здоровья преподавателя.

E-PASSPORT OF LECTURERS' HEALTH IS EFFECTIVE FORM OF HEALTH IMPROVING TECHNOLOGY IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

G. T. Tnimova, G. D. Kurbanova

Pavlodar State Pedagogical Institute
60, Mira str., Pavlodar, 100000, Kazakhstan
E-mail: gulbagiza@bk.ru

A high level of integrated health of the higher education institution lecturer includes an internal professional motivation and it is favorable base for the expansion of professional and personal competencies. The introduction of "E-passport of lecturers' health" will allow a long-term monitoring and to conduct effective correction of the integral health, encourage the lecturers to actively manage their health through the development of health-saving and health-forming technologies.

Keywords: physical, mental, social, integral health, gender, e-passport of lecturers' health.

Показано, что при исследовании профессионального становления личности внимание следует обращать не только на профессионально важные качества, но и на продуктивные психологические новообразования [1]. Как отмечает В. Е. Орел, деструктивные изменения личности стали специальным предметом исследования впервые лишь в 1974 г., когда американский психолог Х. Дж. Фрейденберг ввел термин «синдром эмоционального выгорания», характеризующий состояние истощения и усталости специалистов, находящихся в тесном общении с клиентами [2]. В профессиональную группу людей, подверженных этому синдрому, были включены и педагоги. Так, для работы педагога характерны информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, эмоциональный стресс, изменения в мотивации, характере деятельности, нарушения двигательного и речевого поведения [3].

Непрерывное реформирование педагогической деятельности создают стрессовую ситуацию «личностной неуспешности» преподавателя, постоянного ощущения перестройки

в недостроенном педагогическом процессе, и, как результат, преподаватель может подвергнуться преждевременному старению или уходу из профессии. Явления преждевременного профессионального старения требуют пристального изучения, так как сохранение эффективности деятельности – важнейшее условие профессионального педагогического долголетия. В. Е. Орел отмечает, что из всех социально-демографических характеристик наиболее тесную связь с выгоранием имеет возраст и стаж [2].

Т. Ф. Базылевич указывает на зависимость эффективности деятельности человека и проблемы психосоматики от индивидуально-психологических особенностей человека и целостности его личности [4]. Если преподаватель проявляет профессиональную мотивацию и демонстрирует уверенные формы поведения и общения, то своим примером он способствует формированию у студентов подобного поведения и отношения к себе и окружающим.

Необходимо также отметить, что среди имеющихся исследований педагогической деятельности, личности и здоровья педагога очень мало работ, учитывающих гендерный аспект при интерпретации полученных данных. Большинство ученых постсоветского пространства изучает педагога «вообще», не дифференцируя полученные данные по полу, хотя в литературе имеются указания на гендерные различия в психологических качествах, способностях, реакции на стресс, стиле руководства, лидерства, в заболеваемости мужчин и женщин, что относится и к особенностям профессиональной деятельности преподавателей вуза. Вместе с тем, феминизированность профессии учителя имеет также целый ряд отрицательных моментов. Среди них повышенная, в сравнении с мужчинами в три раза, заболеваемость психическими болезнями, высокая «стрессуемость», загруженность бытом и т. п. [5].

Следует отметить также, что если исследования целостного здоровья студента достаточно обширны, то интегральному здоровью преподавателей посвящены единичные работы. Так, например, из 92-х работ по проблематике конференции «Формирование культуры здоровья как основы развития здоровой личности в условиях инновационного образовательного процесса» (Тюмень, 27–28 апреля 2012 г.) только в шести публикациях освещаются вопросы здоровья преподавателей и учителей, причем две из них принадлежат авторам данной статьи. Вместе с тем, в учреждениях образования учителя, преподаватели работают в системе «человек–человек», чреватой различного рода негативными стрессами, которые могут стать причиной различных психосоматических нарушений [6]. В связи со сказанным, необходимость целостного подхода к профессиональным компетенциям преподавателя вуза не вызывает сомнений.

Методологическим подходом к здоровью в нашей лаборатории является не поиск болезни, а оценка количества здоровья, которое с современных научных позиций рассматривается как целостное, интегральное, состоящее из физического, психического и социального компонентов. К настоящему моменту с указанных позиций обследовано 245 человек – мужчин и женщин: ППС и сотрудников (182 человека), а также преподавателей и тренеров спортивной школы (25 человек), ветеранов вуза (38 человек) в возрастном диапазоне 23–65 лет.

Для суждения об интегральном здоровье профессорско-преподавательского состава педагогического института (г. Павлодар) магистрантами межфакультетской лаборатории «Адаптация к среде и внешним воздействиям» определялся темп постарения индивида (биологический возраст) по функциональным показателям организма и самооценке здоровья (физический компонент). Психический и социальный компоненты интегрального здоровья изучались с помощью стандартизованных психологических и социометрических опросников [7].

По полученным данным у 60–80 % преподавателей вуза в зависимости от возраста наблюдаются в той или иной степени ускоренный темп постарения, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Причем эти явления более выражены у мужчин, но они субъективно оценивают свое здоровье лучше и предъявляют меньше жалоб, чем женщины. Координационная функция центральной нервной системы как у мужчин, так и у женщин с возрастом ухудшается.

У 33 % молодых мужчин отмечается удовлетворительная адаптация, в более старших возрастных группах у большинства обследованных наблюдались напряжение адаптационных механизмов и неудовлетворительная адаптация. У женщин наблюдается такая же возрастная динамика, однако менее выраженная, чем у мужчин.

Исследование психолого-социального здоровья преподавателей, мужчин и женщин выявило, что у трети молодых мужчин и у 1/2 молодых женщин наблюдаются высокие уровни таких свойств личности, как «невротичность», «депрессивность», «раздражительность», «эмоциональная лабильность», при этом количество таких респондентов с возрастом уменьшается, а обследованных с качествами «общительность» и «уравновешенность» – увеличивается. Две трети мужчин преподавателей вуза в целом характеризуются как андрогинные, в то время как таковых среди женщин молодого и среднего возраста – только четверть.

Последующее исследование мотивации к профессиональной деятельности показало, что у 2/3 мужчин всех возрастных групп преобладают внутренние мотивы, а у обследованных женщин с возрастом нарастают внешние отрицательные мотивы к профессиональной деятельности.

Тесную взаимосвязь исследованных компонентов интегрального здоровья преподавателей вуза с уровнем физического здоровья подтвердил проведенный корреляционный анализ. Последнее свидетельствует о том, что высокий уровень интегрального здоровья личности преподавателя вуза включает внутреннюю профессиональную мотивацию и является благоприятной базой для расширения профессионально-личностных компетенций преподавателя, необходимых для освоения современного инновационного образовательного процесса.

Таким образом, эксперимент показал, что для 45-80 % обследованных преподавателей требуется коррекционная работа по восстановлению их интегрального здоровья, что является целью следующего этапа работы лаборатории. Ведется поиск и исследование различных путей оздоровления: протестирована система «Алдаспан», исследуются коррекционные возможности верховой езды и др.

Внедрение разработанного нами «Электронного паспорта здоровья преподавателя», благодаря его ресурсам, позволит на более широкой основе осуществить долгосрочный мониторинг и провести эффективную коррекцию здоровья преподавателя.

Можно утверждать, что мониторинг интегрального здоровья с помощью «Электронного паспорта здоровья преподавателя» побудит самого индивида к активному управлению своим здоровьем путем освоения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Разработанный в результате эксперимента алгоритм диагностико-коррекционной работы и изложенный в методическом руководстве может дублироваться другими вузами и учреждениями образования.

Библиографические ссылки

1. Митина Л. М. Личностное и профессиональное развитие в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 28–40.
2. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности / Институт психологии РАН. Ярославль, 2005.
3. Маркова А. К. Психология профессионализма / Международный гуманитарный фонд «Знание». М., 1996.
4. Базылевич Т. Ф. Введение в психологию целостной индивидуальности / Институт психологии РАН. М., 1997.
5. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя. М. : Просвещение, 2004.
6. Реан А. А. Педагогическая психология: научно-психологические основы практики образования // Вопросы психологии. 1998. № 1. С. 146–150.
7. Методология и методы исследования интегрального здоровья индивида : метод. пособие-практикум / А. Р. Рахимжанова, Г. Т. Тнимова, Г. Д. Курбанова, А. Б. Карабаева. Павлодар, 2014.

© Тнимова Г. Т., Курбанова Г. Д., 2015

ПРОГРАММА СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Е. А. Цымбалюк

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск, просп. Победителей, 105
E-mail: cymbaluk.lena@tut.by

Доказывается актуальность предлагаемой проблемы в контексте будущей спортивно-педагогической деятельности студентов, обосновываются цель, задачи, объект и предмет исследования. Далее предлагается авторская анкета «Я и моя еда» для студентов спортивного вуза, в которой достаточно подробно отражаются все аспекты феномена культуры питания с соответствующим набором проверочных и коррелирующих вопросов.

Ключевые слова: культура питания, программа социологического исследования, студенты-спортсмены, спортивный вуз, социологическая информация, объект исследования, предмет исследования, потребности.

PROGRAM OF A SOCIOLOGICAL STUDY OF THE CULTURE OF THE NOURISHMENT OF THE STUDENTS OF SPORT INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION

Е. А. Tsymbalyuk

Belarusian State University of Physical Culture
105, Pobediteley av., Minsk, Republic of Belarus
E-mail: cymbaluk.lena@tut.by

The urgency of the proposed problem in the context of the future sport-pedagogical activity of students proves, are based purpose, tasks, object and object of experiment. Further is proposed author's form "I and my food" for the students of sport institute of higher education, in which in sufficient detail are reflected all aspects of the phenomenon of the culture of nourishment with the appropriate collection of the verifying and correlating questions.

Keywords: culture of nourishment, the program of sociological of study, student-athletes, sport institute of higher education, sociological information, the subject of a study, the object of experiment, need.

Как известно, под культурой питания понимают «уровень овладения теорией и практикой оптимизации процессов приготовления и потребления продуктов питания, обеспечивающих реализацию генетического потенциала человека в достижении телесной гармонии ..., улучшении физических кондиций» [1]. Будучи составляющей общей культуры личности, культура питания является важнейшей компонентой образа жизни, в значительной степени определяющей состояние здоровья, внешний облик человека; влияет на выбор им профессии, круга друзей и знакомых, на обустройство личной жизни, на характер заботы о здоровье собственных детей.

Особое значение питание приобретает в спортивной деятельности, где наряду с физическими упражнениями, режимами чередования работы и отдыха, отсутствием вредных привычек, становится не второстепенным, а равнозначным фактором. Причем в каждом виде спорта разработаны свои требования к сбалансированному питанию в зависимости от характера физических нагрузок спортсменов, их возраста и состояния здоровья [2].

В целом следует отметить, что культура питания как научная проблема имеет многовековое развитие и на сегодняшний день включает фундаментальные исследования по ряду конкретных аспектов.

Цель настоящей статьи – представить программу социологического исследования, направленного на изучение культуры питания студентов спортивного вуза. Ее актуальность обусловлена рядом факторов. С одной стороны, обучение в спортивном вузе требует грамотного сочетания аудиторных занятий с тренировочным процессом, где должно находиться достойное место и для питания. Это необходимо как для успешной учебы, так и для поддержания здоровья студентов–спортсменов и достижения ими высоких спортивных результатов. С другой стороны, сегодняшние студенты – это будущие учителя физической культуры и тренеры, которым придется заботиться о здоровом образе жизни своих подопечных, их физической культуре, в том числе и культуре питания. И только грамотные педагоги, имеющие соответствующие знания и убеждения, смогут успешно это сделать.

Объект исследования может быть социологическая информация, полученная от студентов Учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» о специфике их питания, предметом исследования – оценка характера питания студентов и меры их осведомленности по данному вопросу в зависимости от ряда уточняющих факторов.

В процессе исследования целесообразно решить следующие задачи:

- выяснить наличие либо отсутствие зависимости культуры питания студентов спортивного вуза от бытовых условий, гендерного аспекта, семейных традиций;
- определить место питания в системе типичных потребностей студентов, приоритеты последних в выборе продуктов и характере приготовления пищи;
- проанализировать рацион студентов – представителей разных специализаций.

Объект, предмет и задачи исследования могут быть отражены в анкете «Я и моя еда», содержание которой представлено ниже.

Анкета «Я и моя еда».

Уважаемый студент! Научная лаборатория кафедры философии и истории БГУФК просит Вас заполнить данную анкету. Результаты анкетирования помогут обеспечить «обратную связь» со студентами и, возможно, улучшить условия их пребывания в университете.

Анкету нужно заполнять следующим образом. Внимательно прочтите вопросы и предлагаемые ответы на них. Выберите те ответы, которые в наибольшей мере совпадают с Вашими взглядами и обведите их кружком. Не оставляйте, пожалуйста, вопросы без ответов. От Вашей доброжелательности и искренности будет зависеть успех исследования. Анкетирование анонимное.

1. Ваш пол:

1.1. Мужской. 1.2. Женский.

2. Вы родом (один вариант ответа):

2.1. Из Минска. 2.2. Областного центра. 2.3. Районного центра. 2.4. Малого города. 2.5. Поселка городского типа. 2.6. Деревни.

3. В Минске Вы живете (один вариант ответа):

3.1. Самостоятельно в своей отдельной квартире. 3.2. Вместе с родственниками. 3.3. Самостоятельно в съемной квартире. 3.4. Самостоятельно в съемной комнате. 3.5. Вместе с другими ребятами в съемной квартире. 3.6. Вместе с другими ребятами в съемной комнате. 3.7. В общежитии.

4. Оцените Ваше материальное положение (один вариант ответа):

4.1. Ни в чем себе не отказываю. 4.2. Трачу деньги «с умом». 4.3. Считаю каждую копейку. 4.4. Денег катастрофически не хватает.

5. Вы работающий человек (один вариант ответа):

5.1. Нет, я только учусь. 5.2. Иногда подрабатываю. 5.3. Работаю на постоянной основе.

6. Определите значимость для Вас следующих типичных потребностей (оцените каждую позицию баллом, 10 – высший балл, 1 – низший балл):

6.1. Достойные бытовые условия _____. 6.2. Любовь _____. 6.3. Дружба _____. 6.4. Питание _____. 6.5. Одежда, обувь _____. 6.6. Наслаждение искусством. 6.7. Приобретение новых знаний _____. 6.8. Путешествия _____. 6.9. Развлечения _____. 6.10. Поддержание хорошей физической формы _____. 6.11. Зарабатывание денег _____. 6.12. Постоянная забота о собственном здоровье _____.

7. В процессе учебного года где Вы, как правило, питаетесь (один вариант ответа):

7.1. Ем дома, употребляя свежеприготовленную домашнюю еду. 7.2. Пользуюсь системой общепита. 7.3. Ем дома, разогревая домашние заготовки. 7.4. Ограничиваюсь, как правило, кафетерием. 7.5. Предпочитаю ресторанную кухню. 7.6. В моей жизни в равной мере присутствует и домашняя, и внедомашняя еда.

8. Удовлетворены ли Вы своим питанием (один вариант ответа):

8.1. Удовлетворен в полной мере. 8.2. В целом, удовлетворен. 8.3. Часто недоволен. 8.4. Крайне недоволен.

9. Каково место еды в семье Ваших родителей (один вариант ответа):

9.1. У нас в доме существует культ еды. 9.2. Еде уделяется серьезное внимание. 9.3. Еда стоит не на первом месте. 9.4. В отношении еды особо не задумываемся – что поели, то поели.

10. Вы сами умеете готовить (один вариант ответа):

10.1. Готовлю очень хорошо. 10.2. Смогу приготовить полноценный обед. 10.3. Умею кое-что готовить. 10.4. Сказать по правде, от приготовления пищи очень далек.

11. Любите ли Вы готовить (один вариант ответа):

11.1. Обожаю готовить. 11.2. В общем, готовить люблю. 11.3. Готовлю без особого энтузиазма. 11.4. Испытываю раздражение в процессе приготовления пищи. 11.5. Ненавижу готовить.

12. На что Вы прежде всего обращаете внимание в выборе еды (определитесь с каждой позицией, 10 – высший балл, 1- низший балл):

12.1. Количество калорий _____. 12.2. Вкусовые качества _____. 12.3. Величина порции _____. 12.4. Стоимость _____.

13. В Вашем распорядке дня ежедневно присутствует полноценное трехразовое питание (один вариант ответа):

13.1. Да, практически всегда за редким исключением. 13.2. Как правило, присутствует. 13.3. Подобный режим питания соблюдаю далеко не всегда. 13.4. Трехразового питания не придерживаюсь.

14. Сколько жидкости в день Вы пьете (один вариант ответа):

14.1. Специально вообще не пью. Мне хватает той жидкости, которая находится в еде. 14.2. Два стакана чая (сока, кофе) утром и вечером. 14.3. Выпиваю, примерно, литр. 14.4. Выпиваю, включая первые блюда, около 1,5 л. 14.5. Выпиваю два литра. 14.6. Ежедневно выпиваю более двух литров жидкости.

15. Вас можно назвать пунктуальным человеком в отношении приема пищи (один вариант ответа):

15.1. Да, я стараюсь принимать пищу в одни и те же часы. 15.2. В одно и то же время мне удастся только завтракать (обедать, ужинать). 15.3. Определенного режима не придерживаюсь – ем, когда получается.

16. Каков обычно Ваш характер потребления пищи (один вариант ответа):

16.1. Галопам по Европам. 16.2. Спокойно, сосредоточенно. 16.3. Очень медленно.

17. Вы практикуете совмещение приема пищи с другими занятиями – беседой, работой за компьютером, чтением журнала, просмотром телепередачи (один вариант ответа):

17.1. Да, именно так это и бывает. 17.2. Иногда так делаю. 17.3. Когда я ем, я глух и нем.

18. Имеет ли для Вас значение оформление блюда и сервировка стола (один вариант ответа):

18.1. Да, это имеет для меня большое значение. 18.2. В принципе, обращаю на это внимание. 18.3. Обращаю на это внимание только в особо торжественных случаях. 18.4. Мне все равно.

19. Какова мера присутствия следующих продуктов в Вашем рационе (определитесь с одним из вариантов ответов по каждой позиции, подчеркнув его):

19.1. Молоко – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.2. Молочнокислые продукты – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.3. Творог – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.4. Сыры – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.5. Простая питьевая вода – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.6. Простая питьевая газированная вода – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.7. Сладкая газированная вода – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.8. Минеральная вода без газа – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.9. Минеральная газированная вода – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.10. Кофе – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.11. Чай – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.12. Энергетические напитки – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.13. Мясо птицы – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.14. Мясо говядины – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.15. Мясо свинины – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.16. Мясо баранины – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.17. Мясо дичи – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.18. Сало – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.19. Прудовая рыба (каarp, амур, толстолобик) – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.20. Морская рыба – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.21. Морепродукты (морская капуста, кальмар, морские гады) – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.22. Икра – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.23. Легкие спиртные напитки – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.24. Крепкие спиртные напитки – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.25. Соки – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.26. Картофель – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.27. Традиционные овощи (капуста, свекла, огурец, томаты, салат и пр.) – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.28. Традиционные фрукты (яблоки, груши и пр.) – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.29. Экзотические фрукты (манго, бананы, цитрусовые, киви и пр.) – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.30. Макароны – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.31. Хлебобулочные изделия – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.32. Кондитерские изделия – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.33. Мороженое – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.34. Крупа гречневая – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.35. Шоколад темный – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.36. Конфеты – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.37. Сливочное масло – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.38. Подсолнечное масло – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.39. Оливковое масло – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.40. Майонез – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.41. Вареные колбасы, сосиски – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.42. Соусы и кетчупы – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.43. Копченые колбасы – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.44. Крупа перловая – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.45. Крупа рисовая – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.46. Крупа овсяная (геркулес) – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.47. Другие крупы – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.48. Сухофрукты – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко

или никогда. 19.49. Орехи – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.50. Яйца – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.51. Бобовые (фасоль и пр.) – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда. 19.52. Зелень (укроп, петрушка, сельдерей и пр.) – постоянно, часто, периодически, редко, очень редко или никогда.

20. *Какой способ приготовления еды Вы предпочитаете (один вариант ответа):*

20.1. Жарение. 20.2. Тушение. 20.3. Отваривание. 20.4. Увлекаюсь употреблением продуктов в сыром виде.

21. *Если по каким-либо причинам Вам необходимо ограничивать себя в употреблении тех или иных продуктов, Вы делаете это (один вариант ответа):*

21.1. Только под жестким контролем окружающих. 21.2. При периодическом напоминании окружающих. 21.3. Самостоятельно, но с огромными страданиями. 21.4. Самостоятельно и стойко.

22. *От кого зависит выбор Вами того или иного продукта, блюда (один вариант ответа):*

22.1. Только от Вас. 22.2. В некоторой степени от окружающих (родных, знакомых, тренера). 22.3. В значительной мере от окружающих. 22.4. Только от окружающих.

23. *Сколько раз в день Вы, как правило, питаетесь (один вариант ответа):*

23.1. Один раз. 23.2. Два раза. 23.3. Три раза. 23.4. Четыре–пять раз. 23.5. Более пяти раз. 23.6. Ем всегда, когда появляется свободная минутка.

24. *Какое место занимают расходы на питание в Вашем бюджете (один вариант ответа):*

24.1. Основное. 24.2. Значительное. 24.3. Небольшое.

25. *Какое питание Вы предпочитаете (один вариант ответа):*

25.1. Состоящее из нескольких блюд. 25.2. Состоящее из одного блюда.

26. *Вы сладкоежка (один вариант ответа):*

26.1. Да. 26.2. Нет.

27. *Вы любите соленую и острую пищу (один вариант ответа):*

27.1. Да. 27.2. Нет.

28. *Вы интересуетесь вопросами питания (один вариант ответа):*

28.1. Интересуюсь, и делаю это целенаправленно. 28.2. Интересуюсь тогда, когда мне это необходимо. 28.3. Не интересуюсь, информацию о питании получаю случайно.

29. *Для Вас еда это (один вариант ответа):*

29.1. Все, что в жизни есть у меня. 29.2. Очень приятное занятие. 29.3. Необходимая сторона жизни. 29.4. Вопрос, над которым я задумался сегодня в первый раз.

30. *Ваша специализация* _____

Библиографические ссылки

1. Григорьев В. И. Давиденко Д. Н., Чистяков В. А. Культура питания спортсмена : учеб/ пособие / СПбГУЭФ. СПб., 2011.

2. Питание спортсменов / пер. с англ. Н. Ворониной ; Национальная академия наук США. Киев : Олимп. лит., 2006.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ТЕППИНГ-ТЕСТА У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Е. С. Акопян

Армянский государственный институт физической культуры
Республика Армения, 375070, Ереван, ул. А. Манукяна, 11
E-mail: elenahakobyan@rambler.ru

Представлены результаты исследования влияния занятий оздоровительной физической культурой на показатели максимальной частоты движений у женщин 45–75 лет. Установлено, что занятия физической культурой позволяют сохранить на определенном уровне частоту движения у женщин даже в пожилом возрасте. Показатели теппинг-теста наряду с другими данными могут использоваться в качестве критерия оценки функционального состояния организма.

Ключевые слова: максимальная частота движений, теппинг-тест, женщины, возраст, оздоровительная физическая культура, стаж занятий.

PHYSICAL TRAINING IMPACT ON TAPPING-TEST INDICATORS AMONG WOMEN OF MATURE AND OLD AGE

Y. S. Hakobyan

Armenian State Institute of Physical Culture
11, A. Manukyana str., Yerevan, 375070, Republic of Armenia
E-mail: elenahakobyan@rambler.ru

The article presents the results of studies of the effect of employment by improving physical training on indicators of the maximum frequency of movement among women 45–75 years old. It was found that physical training allows women to maintain a certain level of traffic

frequency, even in old age. Indicators tapping test, along with other data, can be used as a criterion for evaluating the functional state of the organism.

Keywords: maximum frequency of movement, tapping test, woman, age, improving physical training, training experience.

Как известно, общей закономерностью изменения двигательных способностей человека при старении является неоднозначность динамики его отдельных составляющих: наряду с выраженным в различной степени снижением одних показателей выявляется стабилизация или даже некоторое повышение других. Установлено, что систематическое упражнение сохраняет двигательную функцию практически на уровне, которого она достигает в зрелом возрасте [1]. S. Israel отмечает значительную инволюцию скорости движений уже в возрасте от 30 до 50 лет [2].

По общему признанию специалистов одним из интегральных показателей быстроты может служить максимальная частота движений. Как известно, способность совершать движения в быстром темпе обусловлена целым комплексом свойств нервной системы [3]. Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т. е. она зависит от лабильности нервных процессов.

С возрастом закономерно снижается скорость распространения нервных сигналов по структурам нервной системы. В связи с этим значительно замедляются психомоторные реакции на самые различные раздражители (в том числе и на слово). Выявлено, что лица со слабой нервной системой показывают меньшую скорость теппинга при действии стресс-факторов, тогда как лица с сильной – более высокую [4]. Таким образом, максимальный темп движений, изменяясь при утомлении, стрессе и в других случаях, может служить индикатором функционального состояния нервной системы человека.

Изучение способности выполнять движения с максимальной частотой в зрелом и пожилом возрасте позволит выявить возрастные особенности их проявления, а также характер влияния занятий физической культурой на состояние нервно-мышечного аппарата.

Цель исследования: изучение влияния занятий физической культурой на максимальную частоту движения у женщин зрелого и пожилого возраста.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, теппинг-тест, математическая статистика.

Исследование проводилось в оздоровительной группе на базе Армянского государственного института физической культуры, в котором приняли участие 53 женщины в возрасте 45–75 лет, имеющих различный стаж занятий физической культурой. Полученные данные были проанализированы по трем возрастным группам: 45–54, 55–64 и 65–75 лет, а также представлены в соответствии со стажем занятий. Максимальная частота движений оценивалась с помощью теппинг-теста за 10 с, проводимого по методике М. Н. Ильиной [3]. Всем исследуемым было предложено выполнить теппинг-тест до и после занятия.

При построении системы оздоровительных занятий с женщинами старше 50 лет, предусматривалось решение следующих задач: тренировка кардио-респираторной системы, поддержание необходимой подвижности позвоночника и суставов, укрепление связочно-мышечного аппарата, сохранение на достигнутом уровне координации движений, обеспечение положительного эмоционального фона и психологической разгрузки. Для обеспечения тренировочного эффекта, а вместе с тем поддержания функционального состояния и физической работоспособности организма принципиальным являлся вопрос составления комплекса упражнений, имеющих различную направленность. С этой целью был использован волнообразный способ регулирования нагрузки в занятиях как один из эффективных методов для данного контингента. Все упражнения группировались в комбинации, состоящие из 8–10-ти упражнений различной степени воздействия (локальной, региональной и глобальной), различной направленности (силового характера, на растягивание, координацию движений, равновесие), выполняемых из определенного исходного положения (стоя, в ходьбе, сидя,

в партере, лежа), образуя, в целом, волну. В одном занятии число волн колебалось от 3 до 5 [5]. Упражнения выполнялись в среднем и медленном темпе, что наиболее характерно для данной возрастной группы занимающихся.

Регулирование интенсивности нагрузки осуществлялось по «высоте» волны на основании данных ЧСС и времени достижения ее «гребня». Разработанная «скользящая» смена упражнений, воздействующих на различные системы организма, позволила, с одной стороны, шире использовать возможности физического воспитания, с другой – обеспечить их адекватность возрастным особенностям женщин пожилого возраста. Благодаря такому «синтезу» систем в сочетании с волнообразным методом регулирования нагрузок, занятия становятся более «насыщенными», и вместе с тем, что очень важно, нагрузки легко переносимыми.

Исследованиями выявлено, что показатели максимальной частоты движений у женщин 45–75 лет с возрастом закономерно ухудшаются, однако эти изменения неоднозначны (рис. 1).

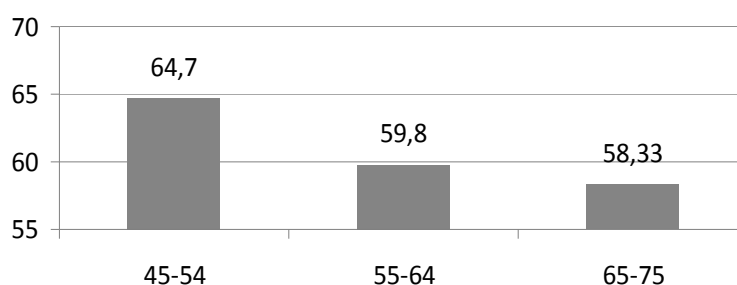


Рис. 1. Показатели теппинг-теста взрослых женщин, кол.

Так, если в возрастной группе 55–64 лет показатели теппинг-теста достоверно ухудшаются по сравнению с данными женщин 45–54 лет и составляют в среднем на 5 ударов ($P < 0,01$), то в старшей возрастной группе было зарегистрировано незначительное ухудшение результатов, в среднем лишь на 1,5 удара.

Выявлено, что во всех возрастных группах у женщин частота максимальных движений кисти после занятий практически не изменяется (табл. 1). Как отмечает Н. А. Макаренко, показатели теппинга, изменяясь при утомлении, могут служить индикатором функционального состояния исследуемого [3]. Это позволяет использовать результаты теппинг-теста в качестве одного из критериев адекватности нагрузки возможностям организма занимающихся.

Таблица 1

Возрастные особенности показателей теппинг-теста взрослых женщин ($X \pm m$)

Возраст	Максимальная частота движений (кол.)	
	До занятий	После занятий
45–54 $n = 17$	64,7 $\pm$ 1,15	64,31 $\pm$ 1,74
55–64 $n = 21$	59,8 $\pm$ 1,09	60,05 $\pm$ 1,32
65–75 $n = 15$	58,33 $\pm$ 1,08	57,67 $\pm$ 1,21

Одной из задач исследования являлось изучение влияния многолетних занятий физической культурой на максимальную частоту движений женщин. С этой целью полученные результаты были проанализированы с учетом стажа занятий в оздоровительной группе: до 1-го года, до 5-ти лет, 5–10 лет и свыше 10-ти лет (табл. 2).

Установлено, что с увеличением стажа занятий в группе здоровья показатели максимальной частоты движений кисти улучшаются незначительно ($P > 0,05$). Следует отметить также, что возраст женщин со стажем занятий более 10-ти лет составляет в среднем $70,53 \pm 1,08$ лет (рис. 2.).

Интересными представляются результаты сравнительного анализа данных теппинг-теста до и после занятий. Так, если у женщин со стажем занятий физической культурой до 1-го года

прослеживается тенденция к ухудшению исследуемого показателя после занятия, что может свидетельствовать о наступившем утомлении, то у женщин, долгие годы занимающихся в группе здоровья, наблюдается хоть и не достоверное, но улучшение данных теппинг-теста. Данный факт может свидетельствовать об адаптации организма к предлагаемым нагрузкам и как следствие – на фоне инволюционных процессов, сохранении лабильности нервной системы.

Таблица 2

**Влияние стажа занятий физической культурой
на показатели теппинг-теста женщин ($X \pm m$)**

Стаж занятий	Количество ударов	
	До занятий	После занятий
До 1-го года	$58,5 \pm 1,79$	$58,0 \pm 2,01$
До 5-ти лет	$61,0 \pm 1,46$	$61,38 \pm 2,04$
5–10 лет	$61,0 \pm 1,31$	$61,5 \pm 1,56$
Более 10-ти лет	$60,09 \pm 1,2$	$61,64 \pm 1,2$

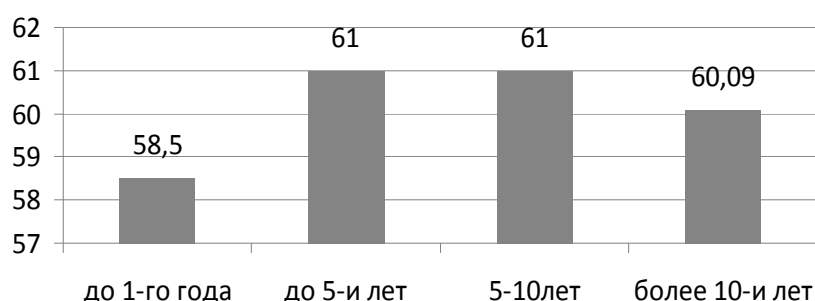


Рис. 2. Влияние стажа занятий физической культурой
на показатели максимальной частоты движений женщин, кол.

Таким образом, результаты в теппинг-тесте у женщин зрелого и пожилого возраста позволили выявить, что занятия физической культурой позволяют сохранить на определенном уровне частоту движения даже в пожилом возрасте. Показатели теппинг-теста наряду с другими данными могут использоваться в качестве одного из критериев оценки функционального состояния организма.

Библиографические ссылки

1. Дибнер Р. Д., Синельникова Э. М. Физкультура, возраст, здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1985.
2. Israel S., Buhl B., Purkopp K.-H. Körperliche Leistungsfähigkeit und organismische Funktionstüchtigkeit im Alternsgang // Medicin und Sport. 1982. № 10. P. 289–300 ; 1982. № 11. P. 322–326 ; 1982. № 12. P. 353–361.
3. Ильина М. Н., Ильин Е. П. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975. С. 183–186.
4. Кирой В. Н. Физиологические методы в психологии : учеб. пособие. Ростов-н/Д : Изд-во ООО «ЦВВР», 2003.
5. Акопян Е. С. К вопросу о содержании оздоровительной тренировки женщин на этапе поддержания кондиции // Теория и методика физической культуры и спорта: наследие основоположников и перспективы развития : материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ Л. П. Матвеева (26–28 мая 2010 г., Москва). М., 2011. С. 242–243.

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ РОССИИ

В. А. Антипов¹, Е. В. Антипова², Д. В. Черкашин³

¹Санкт-Петербургский университет МВД России

Российская Федерация. 198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилутова, д. 1

²Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Российская Федерация. 191040, Санкт-Петербург, Лиговский просп. 56, лит. Е

³Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова

Российская Федерация, 194044, Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, д. 6, лит. Ж

E-mail: tomilina@mail.ru

Рассматриваются аспекты качества жизни молодого поколения, приводится субъективная оценка качества жизни учащейся молодежи вуза силового ведомства.

Ключевые слова: качество жизни; факторы риска здоровья, вредные привычки.

VALUE JUDGMENT OF QUALITY OF LIFE OF THE STUDYING YOUTH RUSSIA

V. A. Antipov¹, E. V. Antipova², D. V. Cherkashin²

¹Saint-Petersburg University of the Russian Interior Ministry

1, Letchika Pil'utova, St. Petersburg, 198206, Russian Federation

²Saint-Petersburg Scientific-Research Institute For Physical Culture

6, litera E, Ligovsky av., St. Petersburg, 191040, Russian Federation

³S. M. Kirov Military Medical Academy

6, litera Ж., Akademika Lebedeva str., St. Petersburg, 194044, Russian Federation

E-mail: tomilina@mail.ru

In article aspects of quality of life of the younger generation are considered, value judgment of quality of life of the studying youth of higher education institution of power department is given.

Keywords: quality of life; risk factors of health, addictions.

Одной из самых актуальных проблем современного российского общества является состояние здоровья населения. Неблагополучное здоровье нации обусловлено наличием модифицируемых и немодифицируемых факторов риска.

Первым шагом в обеспечении мер по сохранению и укреплению здоровья молодого поколения является изучение медико-педагогических показателей качества жизни: физического развития, психофизического состояния; уровня физической подготовленности; выявление факторов риска; образа жизни и уровня физической активности. Качество жизни населения обычно включает три блока комплексных индикаторов:

I блок – здоровье и демографическое благополучие, оценивающиеся по уровням рождаемости, продолжительности жизни и естественного воспроизводства;

II блок – удовлетворенность индивидуальным качеством жизни: работа, достаток, жилище, питание; социальные блага: доступность образования и здравоохранения, безопасность существования, экологическое благополучие, удовлетворенность властью – субъективные индикаторы; уровень самоубийств – объективный индикатор крайней неудовлетворенности;

III блок – духовное состояние общества: данные статистики социальных аномалий: убийства, грабежи, тяжкие телесные повреждения, брошенные пожилые родители и дети, алкогольные психозы; нарушение общечеловеческих нравственных и моральных норм; творческие инициативы.

Частичным аналогом показателя качества жизни в последние годы стал Индекс развития человеческого потенциала (Индекс HDI) [1]. Обращает на себя внимание тот факт, что в сознании населения качество жизни связывается в основном с материальным аспектом: достаток, деньги, материальное положение, благосостояние и т. п. Так, по данным опроса, проведенного Центром ФОРИС в ноябре 2009 года в крупных городах Архангельской области, 55 % респондентов ответили, что качество жизни они связывают в первую очередь с материальным достатком, и только 21 % опрошенных на первое место поставили здоровье. Здоровье с качеством жизни связывают в основном респонденты старше 35 лет, у которых так или иначе уже ощущаются проблемы с состоянием здоровья [2].

Таким образом, существует проблема пересмотра населением отношения к своему здоровью. На основании полученных данных нами были систематизированы основные объективные и субъективные показатели здоровья и уровня физической подготовленности человека, комплексно отражающие его качество жизни.

Целью настоящего исследования было определение субъективной оценки качества жизни учащейся молодежи. Социологический опрос проводился в вузе силового ведомства. В анонимном опросе приняли участие 56 курсантов III курса, все лица мужского пола, средний возраст респондентов 19,1 года. Анкета содержала 9 вопросов, в число которых вошли: удовлетворенность жизнью – 1, состояние здоровья – 2, коммуникабельность – 3, успеваемость – 1, причина появления вредных привычек (под воздействием чего они появились) – 1, участие в неформальных объединениях – 1. Опрос показал, что лишь 28,6 % опрошенных вполне удовлетворены своей жизнью; 33,9 % ответили отрицательно. Только 26,8 % респондентов за последний год не находились в стрессовой ситуации, а 14,3 % были в ней неоднократно. Состояние своего здоровья «на отлично» оценили 8,9 % респондентов, как «вполне нормальное» – 32,1 %. Вместе с тем, не совсем хорошее ощущение своего здоровья испытывают 44,7 % молодых людей, а 14,3 % – как «плохое и очень плохое». И это притом, что в конкретном вузе ведется строгий отбор обучающихся по состоянию здоровья, и по объективным данным противопоказаний для получения данной профессии не имеется. На конфликты с родителями указали 69,7 % молодых людей, что подтверждает наличие проблемы «отцов и детей» в данном возрасте. Наличие конфликтных ситуаций с преподавателями отметили 83,9 % респондентов, причем 5,3 % – указали на «постоянные конфликты». Проблемы со сверстниками испытывает 21,4 % молодых людей, более трети опрошенных не имеет такой проблемы. Серьезные проблемы с учебой назвали 12,5 % респондентов, хорошую успеваемость отметили 25 % курсантов. На приобретение вредных привычек (табакокурение, употребление спиртных напитков) под влиянием кино и телевидения – указали 33,9 % респондентов, любимых артистов и музыкантов – 30,4 %, друзей – 16,1 %, родителей – 8,9 % опрошенных. При этом 41,1 % молодых людей не принадлежат ни к одной молодежной субкультуре или неформальному движению, 17,8 % являются футбольными фанатами, 28,6 % – приверженцы «рэпа», 3,6 % – брейк-данса.

Проведенный опрос выявил основные направления повышения качества жизни учащейся молодежи вуза силового ведомства. В первую очередь, необходим поиск форм и средств сохранения и укрепления уровня здоровья на основе повышения уровня физической активности и минимизации модифицируемых факторов риска здоровья (вредных привычек). Необходимо отметить, что социологический опрос представлял собой первый этап исследования качества жизни учащейся молодежи вуза силового ведомства, в результате которого удалось получить субъективную оценку индивидуального качества жизни молодых людей. Необходимы более масштабные исследования качества жизни среди различных социальных и возрастных групп молодежи. Важная роль должна в данном случае отводиться объективным показателям.

Мониторинг качества жизни человека позволяет отслеживать состояние здоровья человека, уровень его физической подготовленности в динамике, своевременно выявлять факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Результаты мониторинга позволяют выдавать индивидуальные рекомендации по образу жизни, необходимому двигательному режиму (объему и видам двигательной активности, интенсивности выполнения физических нагрузок)

и режиму питания. Создание банка данных качества жизни россиян обеспечит возможность анализировать основные показатели здоровья и уровня физической подготовленности различных категорий населения, разрабатывать и внедрять адресные программы по профилактике факторов риска здоровья, иметь более четкую картину состояния человеческого капитала страны. Особое место в мониторинге качества жизни должно уделяться молодому поколению, как генофонду нации. Одной из ключевых задач государства является создание национального человеческого капитала (НЧК) – неотъемлемого фактора формирования и развития инновационной экономики и экономики знаний (ЭЗ), как следующего высшего этапа социально-экономического развития страны [3].

Важной проблемой в укреплении и сохранении состояния здоровья является минимизация факторов риска здоровья. Существуют устранимые и не устранимые факторы риска ССЗ. Чем больше у человека факторов риска, тем выше вероятность развития у него ССЗ. Поэтому минимизация факторов риска является одним из основных направлений повышения качества жизни, прироста и сохранения капитала здоровья. К факторам риска, на которые нельзя повлиять или устранить, относятся возраст, пол, генетическая предрасположенность человека, этническая принадлежность. К факторам риска, которые можно регулировать или устранить относятся: географический регион проживания, вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем и др.), повышенное кровяное давление, высокий уровень холестерина, повышенный уровень сахара в крови (сахарный диабет), избыточный вес, стресс, недостаток физической активности. В некоторых источниках фактор географического проживания относится к числу не устранимых, однако место жительства можно поменять, притом, что сам регион останется фактором риска. Следовательно, минимизацию устранимых факторов риска ССЗ необходимо начинать задолго до того, как эти риски появляются у индивидуума. В данном случае речь идет о профилактическо-педагогическом воздействии – первичной профилактики вредных привычек, формировании устойчивых ценностных ориентаций к здоровому образу жизни и физической активности у детей и подростков школьного возраста, систематических занятиях физическими упражнениями. Второе направление повышения качества жизни, прироста и сохранения капитала здоровья – мониторинг состояния здоровья и качества жизни молодого поколения России, включающий объективные и субъективные показатели, выявляющий факторы риска и проблемы в состоянии здоровья. И, наконец, третье направление – создание оздоровительных и реабилитационных программ, включающих средства физической культуры, амбулаторной и клинической медицины. Уровень здоровья населения во многом зависит не только от факторов риска ССЗ, отношения индивидуума к своему здоровью, но и от качества функционирования и объема финансирования системы здравоохранения. Долгие годы инвестиции в здравоохранение в России не превышали 3,5 %, в то время как в развитых странах этот показатель составляет порядка 10 %. Процесс воспроизводства человеческого капитала здоровья невозможен без соответствующих инвестиций на микро- и макроуровне [4]. В связи с этим особое значение приобретают не только государственные – бюджетные, но и внебюджетные инвестиции в поддержание физического состояния, укрепление и сохранение здоровья населения, в частности молодого поколения России.

Библиографические ссылки

1. Крупнов Ю. Качество жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kroupnov.ru/pubs/2005/01/09/10178/print.html> (дата обращения: 25.08.2015).
2. Кудрина Ю. Н. Понятие «качество жизни» в сознании населения // Городское управление. 2010. № 2. С. 85–90.
3. Человеческий капитал [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dictionary.sensagent.com/Человеческий+капитал/ru-ru> (дата обращения: 30.08.2015).
4. Яковлева Т. В. Сохранение и приращение капитала здоровья – государственно-частный партнерский инвестиционный проект [Электронный ресурс] // Недвижимость и инвестиции. Правовое регулирование. 2009. № 4 (41). URL: http://dpr.ru/journal/journal_39_ogl.htm (дата обращения: 26.08.2015).

КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (НА ПРИМЕРЕ МЕТАТЕЛЯ ДИСКА)

А. В. Апайчев, Т. В. Самоленко, О. В. Шадрина

Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта
Российская Федерация, 678701, Республика Саха (Якутия), Чурапча, ул. Спортивная, 2
E-mail: t_gold88@ukr.net

Программа комплексного обследования включает довольно много исследований. Комплексное обследование направлено на то, чтобы определить состояние спортсмена во время тренировочного процесса, для внесения коррективов для решения определенных задач. Непосредственно перед соревнованиями, чтобы подвести спортсмена в наилучшей спортивной форме. В статье показаны результаты комплексного обследования высококвалифицированных спортсменов сборной команды Украины по легкой атлетике (на примере метателя диска). Тренеру и спортсмену даны практические рекомендации по питанию и тренировочному процессу, который необходимо проводить согласно плану подготовки.

Ключевые слова: комплексное обследование, комплексный контроль, подготовка, программа, спортсмен, тренировочный процесс.

COMPLEX INSPECTION OF TRACK AND FIELD ATHLETICS (FOR EXAMPLE DISCUS THROWER)

A. V. Apaychev, T. V. Samolenko, O. V. Shadrina

Churapchinsky State Institute of Physical Culture And Sports
2, Sportivnaya str., Churapcha, Republic of Sakha (Yakutia), 678701, Russian Federation
E-mail: t_gold88@ukr.net

The program of complex inspection includes many researches. complex inspection is directed on defining a condition of the athletics during training process, for entering a corrective amendment and decisions of certain problems. Directly ahead of competitions to bring the athletics in the best sports condition. In article displays results complex inspection of highly skilled athletics of a national team of Ukraine on track and field (on an example of the thrower of a disk). To the coach and the athletics practical recommendations about a food and training process which is necessary for spending according to the preparation plan are made.

Keywords: complex inspection, complex control, preparation, the program, the athletics, training process.

Основным направлением научных исследований в легкой атлетике является совершенствование системы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации. Управление тренировочным процессом спортсменов невозможно без комплексного тестирования функциональных возможностей организма [1; 2].

Комплексное обследование направлено на то, чтобы определить состояние спортсмена в данный момент, подвести спортсмена к соревнованиям в наилучшей спортивной форме. Чтобы тренер и спортсмен смогли изменить или внести коррективы в тренировочный процесс, для решения определенной задачи, работать над устранением слабых звеньев, лимитирующих факторов. Управление процессом подготовки спортсменов должно осуществляться на основе комплексного контроля. Коррекция тренировочных программ должна изменяться на основе фактических и нормативных показателей [1–3].

Эффективность процесса подготовки спортсменов в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся [3; 4].

Этапное комплексное обследование функциональных возможностей организма спортсменов проводилось с использованием методов эргометрии, хронометрии, спирометрии, газоанализа, пульсометрии и биохимических методов. Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов использовали в состоянии покоя методы электрокардиографии (ЭКГ), векторкардиографии (ВКГ) и математического анализа variability сердечного ритма в состоянии покоя (лежа). А также в восстановительном периоде после ортостатического воздействия (стоя, 1 мин восстановительного периода) и комплекса тестирующих физических нагрузок (12 мин восстановительного периода). Одним из наиболее доступных и информативных методов оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов является метод математического анализа сердечного ритма, предложенный В. В. Париным, Р. М. Баевским (1967). Методы математического анализа сердечного ритма дают количественное представление об активации влияний симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы на синусовый узел, о центральных механизмах регуляции сердечного ритма (автокорреляционный и спектральный анализ) и позволяет судить об адаптивных возможностях организма. Большинство используемых ныне в физиологии кровообращения показателей (частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), ударный и минутный объемы крови) характеризуют уровень функционирования систем, сложившийся в результате деятельности управляющих механизмов. Вариативность этих показателей невелика. Для достижения одного и того же конечного результата (сложившегося уровня функционирования) каждый организм затрачивает неодинаковые усилия, т. е. платит разную «цену». Именно эту «цену» адаптации можно определить по математическим характеристикам (показатель «индекс напряжения» – ИН). Денситометрия – позволяет оценить плотность костной ткани и определить степень остеопороза.

Целью исследования явилось комплексное обследование функционального состояния спортсменов легкоатлетов сборной команды Украины, по легкой атлетике. Рассмотрим результаты обследования метательницы диска, победителя командного чемпионата Европы.

Математический анализ variability сердечного ритма – в состоянии покоя в регуляции сердечного ритма отмечается оптимальное соотношение тонуса симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы – нормотонический тип регуляции (ИН 26,66 у. е., ЧСС 48,75 уд./мин) с незначительным преобладанием парасимпатических влияний. Адекватная реакция организма на ортостатическое воздействие (ИН 28,34 у. е., ЧСС 71,32 уд./мин). Экономный тип вегетативной регуляции сердечного ритма. Оптимальный уровень энергетических затрат организмом как в состоянии покоя, так и в восстановительном периоде после выполнения функциональных нагрузок. Гемоглобин составил – 157,2 мг % – в пределах нормы, гематокрит – 43,2 % – в пределах нормы, лактат – 1,07 моль/л – в пределах нормы, мочевины – 4,14. Регуляция сердечного ритма и процессы восстановления в пределах нормы. Электрокардиография (ЭКГ) – ритм синусовый, ЧСС 57–70 уд./мин, синусовая аритмия. Нормальное положение электрической оси сердца $< L + 57$. Временные интервалы в пределах возрастной нормы. Отмечаются признаки напряженности миокарда правого предсердия (особенности спортивной специализации). Гипертрофия миокарда правого желудочка. Уровень метаболического обеспечения миокарда – в пределах нормы. Отмечаются некоторые признаки недовосстановления.

Векторкардиография (ВКГ) – адаптация сердечно-сосудистой системы к предъявляемым нагрузкам протекает благоприятно. Высокий уровень метаболического обеспечения миокарда. Состояние костной ткани (денситометрия) свидетельствует активно выраженном процессе развития остеопении и деминерализации, потери солей кальция, что может в ближайшее время привести к развитию остеопороза (размягчению костной ткани) и, как результат,

повышается риск получения травм (T-Score – (–2.1)). Масса тела – 88,7 кг, жировой компонент – 35,1 %. Обследования состава тела показало, что процентное содержание жирового компонента в теле превышает рекомендуемые пределы нормы для спортсменов. Процентное содержание мышц находится в верхних пределах нормы для женщин. Показатели соответствуют специфике вида спорта. Вес активной массы тела – 57 кг; вес мышечной ткани – 44,8 кг; вес жирового компонента – 31,1 кг; процентное содержание жира в теле – 35,1 %; процентное содержание мышечной ткани в теле – 50,5 %.

У метательницы диска в спирографии отмечается незначительный дисбаланс в показателях спирографии в состоянии покоя, часть из которых ниже модельных значений относительно возраста и пола. Жизненная емкость легких на вдохе составляет 3,91 л (86,0 % от модельных значений согласно антропометрии), на выдохе – 3,99 л (87,7 % от модельного). Показатель форсированной спирографии составил 9,12 л/с (более 100 % от модельного). Показатель максимальной легочной вентиляции в состоянии покоя по данным 10-секундного теста достиг уровня 162,0 л/мин (120,8 % от модельного).

По результатам комплексного медико-биологического обследования спортсменки данные спирограммы без особенностей. Относительно низкая ЖЕЛ не должна лимитировать достижение высокого результата в избранной дисциплине, хотя в отношении общего уровня здоровья – могла быть и выше. Результаты медико-биологического обследования метательницы диска свидетельствуют в целом об удовлетворительной адаптации организма спортсменки к тренировочному процессу, но отмечаются незначительные признаки недовосстановления.

Следует обратить внимание на выраженный процесс развития остеопении и о необходимости коррекции состава тела. Необходимо тренировки проводить согласно плану подготовки, постепенное (не более 3 кг в месяц) снижение содержание жира в теле, корректировать рацион питания, пройти консультацию у врача-травматолога.

Каждый из выделенных факторов можно использовать для оценки текущего функционального состояния организма спортсмена, срочного контроля процесса спортивной подготовки с целью его оптимизации. Научно-методическое обеспечение спортсменов высокой квалификации является важнейшим фактором повышении эффективности системы подготовки сборной команды.

Библиографические ссылки

1. Апайчев А. В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов эстафетной команды 4×00 м // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. ун-т. ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 400–403.
2. Самоленко Т. В., Апайчев А. В. Оценка функционального состояния легкоатлетов на основе компьютерной программы // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч.-практ. конференции (26–27 марта) / отв. ред. С. С. Добровольский. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК. 2015. С. 189–191.
3. Мищенко В. С., Павлик А. И., Дяченко В. Ф. Функциональная подготовленность, как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов / ГНИИФКиС. Киев, 1999.
4. Высочин Ю. В. Комплексная оценка состояния тренированности спортсменов // Сборник медико-биологических вопросов текущего контроля подготовленности спортсменов. Л., 1984. С. 95–100.

© Апайчев А. В., Самоленко Т. В., Шадрина О. В., 2015

НЕКОТОРЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В. Г. Беспутчик, В. А. Ярмолук

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина
Республика Беларусь, 224016, Брест, бульвар Космонавтов, 21г
E-mail: yava49@mail.ru

Здоровье детей является важной проблемой современного общества на уровне социальной политики государства, регионов, деятельности отдельных учреждений общего среднего образования, семьи и каждого учащегося. Здоровье детей – социальная ценность. Здоровьеформирование и здоровьесбережение детей младшего школьного возраста средствами физической культуры является одной из первичных задач нашего общества. Здоровые дети – это гарантия светлого будущего государства.

Ключевые слова: младшие школьники, факторы здоровьеформирования и здоровьесбережения, физическая культура, проблемы.

THE FACTORS ZDOROV'EFORMIROVANIYA JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

V. G. Besputchik, V. A. Yarmoluyk

Brest State University named after A. S. Pushkin
21g, Boulevard of Cosmonauts, 224016, Brest, Republic of Belarus
E-mail: yava49@mail.ru

Children's health is an important issue in modern society at the level of the social policy of the State, the regions, the activities of individual institutions general secondary education, family and each student. Children's health is a social value. Zdorov'eformirovanie and zdorov'esberezenie primary school children by means of physical culture is one of the primary objectives of our society. Healthy Kids is a guarantee of a better future of the State.

Keywords: younger students, factors zdorov'eformirovaniâ and zdorov'esberezeniâ, physical culture, problems.

Здоровье детей школьного возраста – социальная ценность. Хорошее здоровье школьников – главное условие для выполнения биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровьеформирование и здоровьесбережение детей важная проблема современного общества, что требует безотлагательных решений на уровне социальной политики государства, регионов, деятельности отдельных учреждений образования, семьи и каждого учащегося.

Здоровье – основной ресурс человека, от степени обладания которым зависит удовлетворенность практически всех его потребностей, что отражается на образе, стиле жизни, приобщении его к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники, характере и способах проведения досуга. По мере влияния окружающей среды на организм человека значение сохранения здоровья возрастает, поэтому с детского возраста необходимо формировать и поддерживать на протяжении всей жизни высокий уровень физического, умственного, психического и духовного здоровья. В семье, в учреждениях образования необходимо обучать школьников общеукрепляющим, сберегающим, оздоровительным технологиям и формировать здоровый образ и активный стиль жизни [1].

Состояние здоровья детей зависит от различных факторов: экологическая обстановка, питание, ритм жизни, стрессы, условия учебы, двигательная активность, материально-бытовые условия и другие.

В разные годы проблемы здоровьесформирования и здоровьесбережения в сфере школьного образования изучались учеными (Н. М. Амосов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Л. И. Лубышева, В. И. Ильинич, Э. Н. Вайнер, Н. К. Смирнов, Г. К. Зайцев и другие). По оценке экспертов состояние здоровья человека зависит от четырех основных факторов:

- биологический (наследственность) – 20 %;
- окружающая среда, экология (природная, техногенная, социальная) – 20 %;
- индивидуальный образ жизни, привычки, поведение человека, микросоциальная среда – 50 %;
- служба здоровья – 10 %.

Кроме этого на здоровье оказывают влияние и другие факторы риска, связанные:

- с естественной природной средой: солнечная активность, магнито- и ионосфера (напряженность электромагнитного поля Земли);
- антропогенной (т. е. созданной человеком), техногенной средой (нарушение экологического равновесия, изменение микроклимата, загрязненность естественной среды, особенно городов); возрастание миграционной активности населения, темпа и напряженности жизни, приводящие к стрессовым состояниям; воздействие «психологической загрязненности» («тяжелый рок», всевозможные секты и другие);
- с учебной средой: шум, нарушение температурного режима, вредные химические вещества, радиация, нервно-эмоциональное напряжение;
- микросоциальной (бытовой) средой: низкий уровень материального благосостояния родителей; неустроенный быт (плохие коммунально-бытовые условия, отсутствие удобств, отдельной квартиры); социальная агрессия (низкий уровень культуры в семье, сервиса обслуживания в торговле, транспорте, отсутствие взаимопонимания в коллективе сверстников);
- генетической наследственностью и риском предрасположенности к различным заболеваниям;
- образом и стилем жизни: табакокурение, употребление алкоголя, наркомания, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни (просмотр теле- видео, компьютерных программ), нервно-эмоциональные срывы и другие.

В теории и практике обучения и воспитания школьников используются следующие здоровьесформирующие технологии [2; 3]:

- формирующая: осуществляется на основе биологического развития ребенка в различные возрастные периоды и педагогического процесса физического воспитания, а также с учетом социальных закономерностей становления личности, наследственности (обстановка в семье, классе, установка на здоровьесформирование и здоровьесбережение);
- информативно-коммуникативная: овладение знаниями, приобретение опыта ведения здорового образа жизни, привитие ценностных ориентаций и бережного отношения к своему здоровью;
- адаптивная: воспитание у младших школьников навыков здоровьесформирования, оптимизация функционального состояния и устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов социальной и природной среды;
- рефлексивная: переосмысление личного опыта в формировании, сохранении и приумножении здоровья (физического, духовного, интеллектуального, психического и других), выстраивание индивидуальной перспективы;
- диагностическая: мониторинг знаний, умений, навыков, двигательных качеств, уровня функциональной подготовленности в процессе физического воспитания школьников;
- интегративная: объединяющая научные знания и опыт, направленные на здоровьесформирование, здоровьесбережение личности.

Основной формой здоровьесформирования в учреждениях общего среднего образования (УОСО) является учебная дисциплина «Физическая культура и здоровье» и обязательный факультатив «Час здоровья и спорта». Воспитанию культуры здоровья призваны

содействовать и внеклассные формы занятий по физической культуре: учебно-тренировочные занятия в спортивных кружках, секциях, группах общей физической подготовки и оздоровительной направленности, спортивные соревнования, конкурсы, фестивали и т. д.; оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультпаузы, микропаузы активного отдыха, динамические перемены, «Спортивный час»); внешкольные мероприятия в учреждениях дополнительного образования; физкультурные занятия в семье (утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, массаж, витаминизация, здоровое питание, соблюдение режима дня, рекреация, реабилитация, физическая подготовка и другие).

Двигательная активность является биологической потребностью ребенка, лежащей в основе формирования его здоровья, мышечная нагрузка ему жизненно необходима. Без мышечной деятельности не возможно нормальное функционирование всех систем организма. Во время мышечной работы организм освобождается от шлаков, предохраняя себя от болезней, связанных с самоотравлением продуктами собственной жизнедеятельности. Недостаток двигательной активности приводит к гиподинамии и отрицательно влияет на психоэмоциональное состояние личности, вызывая разбалансировку физического, психического благополучия школьника, приводит к развитию депрессивного состояния и заболеваниям. В процессе физического воспитания формируются качества и свойства личности ребенка. Дети учатся бороться со слабостями, преодолевать себя. Занятия физической культурой и спортом формируют навыки здорового образа и активного стиля жизни, вырабатывают негативное отношение к факторам, разрушающим здоровье: алкоголизм, наркомания, табакокурение и другие [4; 5]. Исследователи утверждают, что систематические физические нагрузки (3–4 раза в неделю по 35–45 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышению сопротивляемости организма к различным стрессовым воздействиям, обеспечению психического восстановления и улучшению эмоционального состояния.

Проведенные в регионе исследования показали: 76 % опрошенных учителей физической культуры отмечают, что к ним часто обращаются школьники по вопросам, связанным с проблемами здоровья. В то же время 60 % специалистов утверждают, что они обладают достаточным уровнем знаний в данной сфере 40 % – ощущают недостаточный уровень компетентности к реализации этих функций. При этом 70 % респондентов указывают на острую необходимость пополнения багажа технологий здоровьесформирования и здоровьесбережения для использования в практике физического воспитания, так как учебная дисциплина в УОСО называется «Физическая культура и здоровье».

Результаты исследований свидетельствуют также и о низком уровне знаний большинства школьников по осуществлению своего здоровьесформирования и здоровьесбережения. Отмечено отсутствие у учащихся мотивов бережного отношения к своему здоровью как главной ценности человека.

Основными проблемами здоровьесформирования и здоровьесбережения в УОСО являются:

- интеллектуальные, эмоциональные и физические перегрузки в учебном процессе;
- низкий уровень мотивации учащихся к учебной и внеучебной деятельности;
- не реализуется потенциал мероприятий в режиме учебного и продленного дня для оздоровления и психофизического восстановления работоспособности ребенка;
- низкая моторная плотность учебных и внеучебных занятий по физической культуре;
- низкая эмоциональность, монотонность физкультурных занятий;
- недостаточность внедрения в учебный и внеучебный процесс физического воспитания традиционных, нетрадиционных отечественные и зарубежные оздоровительных технологий;
- принижена роль пропаганды здорового образа жизни среди учащихся, недостаточно используются межпредметные связи учебных дисциплин, связанных с проблемами здоровьесформирования и здоровьесбережения ребенка, низкая активность общественных школьных формирований;

- не осуществляется четкая обратная связь между медицинской службой школы, учителями физической культуры и родителями по вопросам здоровьесбережения;
- наблюдаются нарушения санитарно-гигиенических норм при организации и проведении учебного и внеучебного процесса по физическому воспитанию (температура, свежесть воздуха, освещенность, несоответствие оборудования, инвентаря возрасту школьников и т. д.).

Анализ эмпирического опыта, научной литературы и собственных исследований позволили сделать вывод, что здоровьесбережение и здоровьесформирование среди младших школьников является одним из главных перспектив развития современного государства и общества.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 4. С. 56–59.
2. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии [Электронный ресурс]. URL: <http://wmarina2007.narod.zdorovesberezhenie> (дата обращения: 5.11.2015).
3. Беспутчик В. Г., Хотько А. В., Ярмолук В. А. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии профилактики нарушений и воспитания осанки у детей младшего школьного возраста // Педагогіка, психологія, проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія за ред. проф. С. С. Ермакова. Харків : ХДАДМ (XXIII). 2009. № 10. С. 11–15.
4. Беспутчик В. Г., Ярмолук В. А. Образовательные здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии воспитания осанки у школьников // Vědecká odvětví evropského kontinentu – 2010 : VI mezinárodní materiály španělské Scient. Díl 16. Moderní informační technologie. Matematika. Praha : Science and education. 2010. P. 86–89.
5. Беспутчик В. Г., Ярмолук В. А. Отношение к ЗОЖ учащихся учреждений образования нового типа // Проблемы здоровья в контексте международного сотрудничества : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. (16–17 декабря 2011 г., Брест) / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. Брест, 2011. С. 14–15.

© Беспутчик В. Г., Ярмолук В. А., 2015

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ В ПРОЦЕССЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ

А. Ю. Бокин

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина
Российская Федерация, 392000, Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: bokinkuraobi@yandex.ru

Представлена авторская методика развития основных и специальных двигательных способностей у юных каратистов, обучающихся 1–2-й год в учебных группах. Акцент сделан на развитие координационных способностей, как базовых для этого вида единоборств. Методика обеспечивает возможность не только развивать общие, специальные и специфические координационные способности, но и контролировать процесс их формирования.

Ключевые слова: спортивные единоборства, юные спортсмены, методика развития координационных способностей, координационная тренировка.

THE TECHNIQUE OF THE BASIC PHYSICAL QUALITIES OF THE YOUNG KARATEKAS IN COORDINATION TRAINING

A. Y. Bokin

Tambov State University named after G. R. Derzhavin
33, Internacional'naya str., Tambov, 392000, Russian Federation
E-mail: bokinkuraobi@yandex.ru

The article presents the author's method of development of basic and specific motor abilities in young karatekas, year 1–2 students in study groups. Emphasis is placed on the development of coordination abilities as a base for this kind of martial arts. The technique makes it possible not only to develop specific coordination abilities, but also to control the process of their formation.

Keywords: combat sports, young athletes, methods of coordination abilities, coordination training.

В последние годы все большее число исследователей в области спортивной тренировки пытаются выделить самостоятельную предметную область, связанную с определением места и функции координационной подготовки юных спортсменов, как взаимообусловленного комплексного фактора их тренировочного процесса.

Ведущие специалисты в области спортивной тренировки утверждают, что формирование координационных способностей у юных спортсменов должно происходить в тесной связи не только с физической подготовкой, но и их техническим совершенствованием, и рассматривают данный фактор в аспекте «техника-координация», определяя его в качестве основного условия повышения уровня спортивных достижений у юных спортсменов.

Следует отметить, что имеется недостаточное количество методических рекомендаций, реализуемых в учебно-тренировочном процессе в спортивных единоборствах необходимых для повышения результатов двигательной деятельности, по направлению «техника-координация».

Проблема управления двигательными действиями особенно актуальна для юных спортсменов в спортивных единоборствах (спортивная борьба, бокс, фехтование, все виды восточных единоборств), где на первый план выступает не стабильность, или автоматизированность двигательных действий, а их вариативность, что помогает выполнять специальные двигательные действия в вероятностных условиях спортивной борьбы.

Наиболее полную и научно обоснованную, классификацию координационных способностей, на наш взгляд, в своих работах дает В. И. Лях. Он предлагает подразделять координационные способности на общие, специальные и специфические:

- общие координационные способности он рассматривает как потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательных действий;
- специальные координационные способности исследователь относит к однородным по психофизиологическим механизмам группам целостных целенаправленных двигательных действий, т. е. сходным по происхождению и смыслу видам деятельности и их регулировке;
- специфические координационные способности, по его определению, формируют «координационную индивидуальность» человека и составляют внутреннюю структуру специальных координационных способностей.

При изучении особенности координационной тренировки в единоборствах мы опирались на характеристику координационных способностей в спортивных единоборствах данную Е. Садовски и в дальнейшем нашедшую отражение в исследовательских работах И. С. Соколова, С. Столяра, А. Г. Ширяева, в основу этой характеристики положены основные параметры координационных способностей, реализуемых каратэ.

Мы разработали методику повышения уровня координационной подготовленности юных спортсменов на тренировочном этапе, которая основывается на последовательной реализации средств и методов спортивной тренировки, повышение параметров координационной сложности тренировочного процесса юных спортсменов, специализирующихся в каратэ, а также учет и контроль уровня развития их координационных и скоростно-силовых способностей в конкретные периоды тренировочного этапа.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. Данный этап является ключевым для последующих этапов спортивной подготовки, поскольку формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности в этот период сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма. Выраженная динамичность нагрузок разной направленности в структуре подготовки проявляется только на 4–5-м году тренировочного этапа.

Мы условно разделили весь тренировочный этап, который длится 3–5 лет на несколько периодов, каждый из которых решает определенные задачи спортивной подготовки: начальный период, основная задача – совершенствование базовых координационных способностей и развитие специальных координационных способностей; формирующий период, задача – на основе сформированной координационной базы совершенствование специальных координационных способностей и развитие специальных координационных способностей; результирующий период, основная задача – развитие специфических координационных способностей, которые и составляют основу техники каратэ.

При этом в начальном периоде тренировочного этапа с учетом уровня их общей физической подготовленности и развития общих координационных способностей использовался в основном повторный метод тренировки; в формирующем периоде тренировочного этапа с учетом развития специальных координационных способностей использовались интервальный и повторный методы; в результирующем периоде тренировочного этапа спортивной подготовки использовался сопряженный метод развития и специфических координационных (баллистическая координация и вестибулярная устойчивость) и скоростно-силовых способностей, что позволило наиболее эффективно повысить уровень физической подготовки, обеспечит развитие базовых и специфических координационных способностей с и добьется максимального спортивного результата юных единоборцев на тренировочном этапе спортивной подготовки.

В целом координационную тренировку мы понимаем в трактовке, предложенной В. И. Ляхом, как педагогический процесс, направленный на формирование координационных

способностей как важнейших предпосылок достижений спортсменов в конкретных видах спорта, в нашем исследовании это единоборства, в частности, каратэ.

При подборе средств воздействия на координационные способности юных спортсменов следует учитывать, что подобрать специальные упражнения только координационной направленности практически невозможно. Большинство из этих упражнений обладает комплексным, сопряженным характером. Показано, что в одном тренировочном занятии неэффективно развивать несовместимые качества, например, такие как дифференцирование пространственных, силовых, временных параметров и силовую выносливость.

При учете использования различных методов спортивной тренировки, на различных этапах мы использовали специальные физические упражнения, которые в наибольшей степени обеспечивают формирование специальных и специфических координационных способностей юных спортсменов, специализирующихся в каратэ.

Согласно классификации В. И. Ляха, мы подразделили эти упражнения:

1) на подводящие упражнения, способствующие освоению и закреплению технических навыков или действий, относящиеся к конкретному виду спорта (начальный этап тренировочного периода);

2) развивающие упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, имеющих место в спортивных единоборствах (начальный и формирующий этапы тренировочного периода);

3) упражнения для развития специфических координационных способностей: способностей к ориентированию в пространстве, к кинестетическому дифференцированию, к ритму, к сохранению равновесия и т. д., которые имеют основное значение для отдельных видов спортивной деятельности (формирующий этап тренировочного периода);

4) упражнения по выработке специализированных психофизиологических функций, имеющих место в конкретных видах спорта (последний год тренировочного этапа).

Предложенная нами методика показала высокую эффективность, что выразилось в более высокой степени развития специальных и специфических координационных способностей юных спортсменов, занимавшихся по нашей методике, а так же в более высоких спортивных результатах на соревнованиях.

© Бокин А. Ю., 2015

О МЕТОДАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

А. Ю. Бокин

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина
Российская Федерация, 392000, Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: bokinkuraobi@yandex.ru

Представлены различные методы развития физических качеств и технической подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в каратэ. Особое внимание уделяется развитию координационных способностей, как основы технической подготовленности на 1–2-м году занятий в тренировочных группах.

Ключевые слова: спортивные единоборства, юные спортсмены, физическая и техническая подготовленность, методы, методические приемы.

ON THE METHODS OF IMPROVING THE PHYSICAL AND TECHNICAL PREPAREDNESS OF YOUNG ATHLETES AT THE TRAINING STAGE IN COMBAT SPORTS

A. Y. Bokin

Tambov State University named after G. R. Derzhavin
33, Internacional'naya str., Tambov, 392000, Russian Federation
E-mail: bokinkuraobi@yandex.ru

In article various methods of development of physical qualities and technical preparedness of young sportsmen specializing in karate. Particular attention is paid to the development of coordination abilities as the basis of technical readiness of 1–2 year classes in the training groups.

Keywords: combat sports, young athletes, physical and technical preparedness, methods, instructional techniques.

На современном этапе развития спортивных единоборств, для успешного выступления на соревнованиях наряду с прочими видами подготовки юному спортсмену необходим высокий уровень развития физических качеств и достаточное владение рациональной техникой движений.

По мнению специалистов, развитие физических качеств должно происходить одновременно с овладением техникой и совершенствованием в ней. Исследования взаимосвязи между физической и технической сторонами подготовки в различных видах спорта выявили существенную зависимость последней от уровня развития двигательных качеств спортсмена.

Отсутствие необходимого уровня физической подготовленности спортсмена часто является причиной отклонений в технике его движений, становится тормозом на пути изучения новых приемов. Отставание в развитии отдельных мышечных групп приводит к несовершенству двигательной структуры, к невозможности полноценно использовать сильное звено двигательного аппарата в целостном движении. Вследствие этого у спортсмена вырабатываются неправильные умения и навыки, формируется малоэффективная техника.

Особенно много ошибок в спортивной технике проявляется при выполнении силовых и скоростно-силовых упражнений. Большинство из них обусловлены недостаточным уровнем

развития силы и координационных способностей у атлетов. Существенная зависимость техники движений от показателей скоростно-силовой подготовленности спортсменов подтверждается многочисленными экспериментами.

В связи с этим физическая подготовка в спортивных единоборствах играет ведущую роль и является важным фактором, способствующим совершенствованию техники движений. Показано, что естественной формой повышения технического мастерства юных спортсменов является постоянный рост уровня их физической подготовленности.

При решении задач спортивно-технической подготовки в спортивных единоборствах средствами физической подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

- средства и методы физической подготовки должны быть адекватны режиму работы мышц в соревновательном упражнении и соответствовать ему по координационной структуре движения;

- целесообразно преимущественное развитие мышечных групп звеньев тела, обеспечивающих выполнение основных технических приемов;

- необходимо своевременно устранять индивидуальные недостатки в уровне развития физических качеств, мешающих формированию правильной техники движений.

В общем виде многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяется на две основные стадии (по Л. П. Матвееву):

- стадию «базовой» технической подготовки;

- стадию углубленного технического совершенствования.

Процесс обучения, а затем и совершенствования технического мастерства фактически направлен на выработку у спортсмена наиболее эффективных технических приемов (умений), с последующим их закреплением в двигательных навыках и доведением до автоматизма.

При этом на всех стадиях спортивно-технической подготовки методической основой должны быть дидактические принципы, способствующие получению спортсменом широких знаний, позволяющих ему самостоятельно мыслить, анализировать и обобщать свой двигательный опыт, а также индивидуально заниматься самоусовершенствованием техники.

При правильной организации спортивно-технической подготовки процесс формирования эффективной техники движений в спортивных единоборствах превращается в совместную творческую деятельность тренера и юного спортсмена, в результате которой происходит усовершенствование старых и конструирование новых форм движений.

В научно-методической литературе описаны следующие методы обучения и совершенствования спортсменов спортивной технике: расчлененный метод, метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод и метод сопряженного воздействия.

Расчлененный метод значительно упрощает состав движения, облегчает осмысливание его, а также помогает спортсмену разобраться в правильности каждого элемента целостной координации. При этом рекомендуется применять имитационные и специальные упражнения.

Целостный метод способствует формированию целостного двигательного навыка в соответствии с условиями и режимом нервно-мышечной деятельности в соревновательной обстановке. При этом применяются следующие методические приемы:

- а) выполнение целостного движения в облегченных условиях;

- б) выполнение целостного упражнения с постепенным усложнением условий;

- в) совершенствование технического мастерства в обстановке соревнований в условиях повышенного нервного возбуждения.

При реализации первых двух методических приемов облегчение или усложнение условий может достигаться за счет ряда факторов:

- изменения количественного состава движения (например, уменьшение числа ударов в серии с последующим доведением его до нормального);

- изменения скорости движения (например, выполнение ударов в медленном темпе);

- снижения или увеличения силовых сопротивлений;

- укорочения амплитуды движений с постепенным переходом к нормальной;

- увеличения продолжительности действий на фоне проявляющегося утомления (например, удлиненные тренировочные раунды);

- активной помощи тренера;
- ориентиров, указывающих направление движения;
- выполнения упражнений при наличии сбивающих факторов (сильный шум, мелькающий свет и пр.).

Третий методический прием – целостное совершенствование двигательного навыка в условиях соревновательной практики реализуется в серии подводящих состязаний различного ранга. При этом необходимо иметь ввиду, что систематическое участие в соревнованиях с целью закрепления и совершенствования технических приемов целесообразно лишь после усвоения атлетом всего арсенала базовой (типовой) техники.

В этом случае участие в соревнованиях способствует завершению становления спортивного двигательного навыка. В случае же недостаточного закрепления двигательного навыка преждевременное участие в соревнованиях может отрицательно сказаться на ходе технической подготовки в спортивных единоборствах и стать одной из причин задержки роста его технического мастерства.

Комплексный метод – это сочетание расчлененного и целостного методов. При этом вспомогательные упражнения (имитационные и специальные) расчлененного метода постоянно чередуются с целостным выполнением движения. Причем наибольшее внимание необходимо уделять упражнениям, способствующим улучшению техники выполнения начальной фазы движения основного звена целостного действия, определяющего его динамический эффект.

Метод сопряженного воздействия, явившийся следствием выдвижения В. М. Дьяковым методического принципа направленного сопряжения, заключается в максимальном приближении способа выполнения подготовительных упражнений, служащих средством физической подготовки, к технике формируемых соревновательных движений, а также строгом соблюдении координационной структуры движения при выполнении соревновательного действия с дополнительным отягощением.

Таким образом, метод сопряженного воздействия позволяет органически соединить техническую и физическую подготовку спортсменов в единый управляемый педагогический процесс, во время которого у спортсмена одновременно формируются двигательные навыки и физические качества.

При подборе средств необходимо, чтобы применяемые упражнения не только соответствовали характеру работы двигательного аппарата в соревновательном движении, но и были адекватны ему по величине и режиму возникающих усилий, как в целостном действии, так и в различных фазах движения.

Резюмируя, необходимо отметить, что различные методы совершенствования спортивной техники юных спортсменов в спортивных единоборствах находятся во взаимосвязи с методами воспитывающего обучения (методами слова и наглядными методами) и составляют с ними диалектическое единство при ведущей роли метода слова.

© Бокин А. Ю., 2015

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Н. Ю. Ванкевич, М. М. Колокольцев

Иркутский национальный исследовательский технический университет
Российская Федерация, 664074, Иркутск, ул. Лермонтова, 83
E-mail: mihkoll@mail.ru

Представлена характеристика индекса агрессивности и враждебности у студентов, отнесенных к основной медицинской группе здоровья, обучающихся в техническом вузе г. Иркутска. Для исследования форм агрессии был использован опросник Баса–Дарки. Не выявлено превышение уровня агрессивности и враждебности обследованных студентов технического вуза.

Ключевые слова: студенты, агрессия, враждебность, физическая культура, возраст.

CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL STATUS OF THE STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTE OF HIGHER EDUCATION

N. Yu. Vankevich, M. M. Kolokoltsev

Irkutsk National Research Technical University
83, Lermontov str., Irkutsk, 664074, Russian Federation
E-mail: mihkoll@mail.ru

Work depicts the characteristic of the index of aggressiveness and hostility in students, in reference to the basic medical group of health, who are trained in technical VUZ (Institute of Higher Education) of Irkutsk. For investigating the forms of aggression Bass–Darki questionnaire was used. Exceeding the level of aggressiveness and hostility of the inspected students of technical Institute of Higher Education is not revealed.

Keywords: students, aggression, hostility, physical culture, age.

Годы обучения в вузе предъявляют высокие требования к психоэмоциональному статусу студентов. Рост агрессивных тенденций в молодежной среде отражает одну из острейших социальных проблем. Напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении подрастающей молодежи. Среди них особенно видны враждебность, агрессивность молодых людей. В этой связи актуализируются задачи изучения состояния агрессивности молодых людей студенческого возраста [1]. В данном исследовании рассматривается агрессивность и враждебность как особые личностные, психические свойства, черты характера.

Целью исследования являлось изучение особенности агрессии и враждебности и проявления их у студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ), отнесенных к основной медицинской группе здоровья, занимающихся физической культурной или спортом.

Исследование проводилось в 2015 г. на базе Иркутского национального исследовательского технического университета. В эксперименте приняли участие студенты основной медицинской группы здоровья с 1 по 4 курсы в возрасте 18–22 лет. Всего в опросе приняло участие 102 студента: 43 юноши и 59 девушек.

Был использован опросник Баса–Дарки который позволяет выявлять различные формы агрессивных и враждебных реакций, от физической (прямое нападение) до косвенной вербальной агрессии [2].

Физическая, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности.

Создавая опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки, выделили следующие виды реакций:

- физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
- косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная;
- раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость);
- негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов;
- обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;
- подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред;
- вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы);
- чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести;

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии;
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- «нет» = 1, «да» = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- «нет» = 1, «да» = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- «да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- «нет» = 1, «да» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- «да» = 1, «нет» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- «да» = 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- «нет» = 1, «да» = 0: 44.

6. Подозрительность:

- «да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- «нет» = 1, «да» = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- «нет» = 1, «да» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

- «да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Результаты исследования. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная $21,0 \pm 4,0$, а враждебности – $6,5–7,0 \pm 3,0$ [2].

Анализ показателей индексов агрессивных реакций у студентов ИРНИТУ выявил, что показатели агрессивности находятся в пределах нормы, а враждебности немного превышает норму. Так, индекс агрессивности равен $22,0 \pm 2,0$, а враждебности $8,0 \pm 1,0$ (рис. 1). Установлено, что гендерное проявление агрессивности примерно одинаково: юноши $21,0 \pm 4,0$, девушки $20,0 \pm 3,0$. Индекс враждебности у девушек несколько выше и равен $9,0 \pm 2,0$, у юношей $7,0 \pm 1,0$ (рис. 2.)

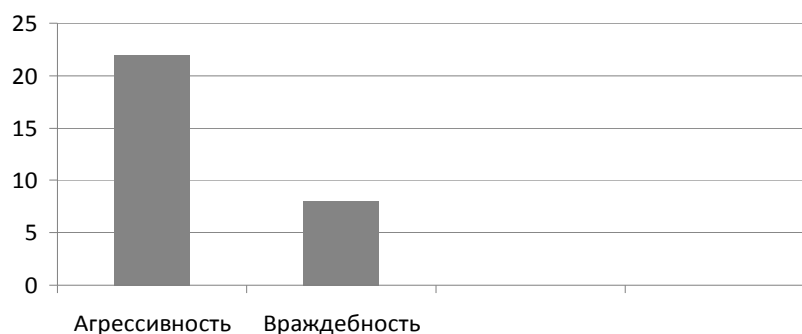


Рис. 1. Показатель агрессивности и враждебности у студентов основной медицинской группы

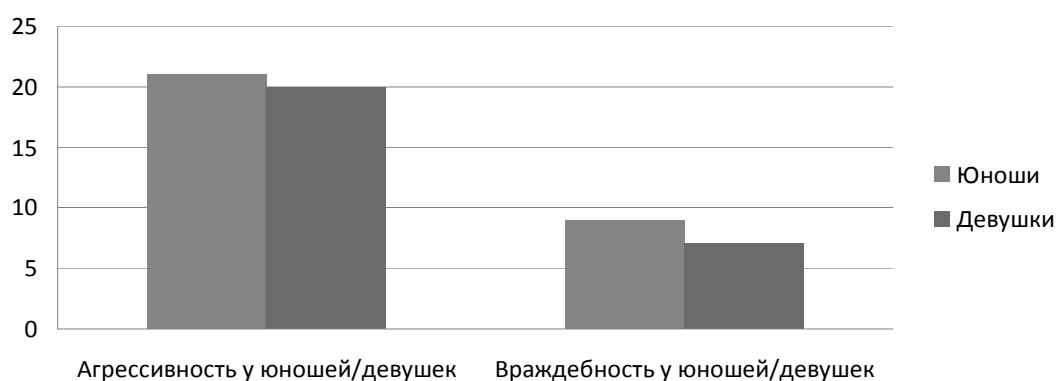


Рис. 2. Сравнительные данные агрессивности и враждебности у юношей и девушек основной медицинской группы

Сравнительный анализ полученных в ходе исследования данных, определяющих уровень агрессивности и враждебности у студентов Иркутского национального исследовательского технического университета, отнесенных к основной медицинской группе здоровья, показал, что индексы агрессивности и враждебности не превышают допустимые величины. Это говорит о том, что студенты, занимающиеся физической культурой, эмоционально устойчивы. Занятия физической культурой позволяют студентам переключить свою агрессию на тренировки и соревнования, а также получить позитивные переживания в связи с достижением спортивных результатов.

Библиографические ссылки

1. Особенности проявления агрессии у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом / Н. А. Соболева, В. Р. Гиль, Л. Т. Майорова, В. Б. Антипин // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. Вып. № 2. С. 41.
2. Опросник Басса-Дарки [Электронный ресурс] // Опросники межличностных отношений // А. Я. Психология [Интернет-портал]. URL: http://azps.ru/tests/tests_agression.html (дата обращения: 22.08.2015).

ВЛИЯНИЕ ГЛУБИНЫ БАССЕЙНА НА УСПЕШНОСТЬ ОСВОЕНИЯ НАВЫКА ПЛАВАНИЯ МАЛЬЧИКАМИ 7–9-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

О. Б. Ведерникова, Е. Б. Перельман, Л. В. Смирнова, Е. Н. Сумак

Южно-Уральский государственный университет
(Национальный исследовательский университет)
Российская Федерация, 454080, Челябинск, просп. Ленина, 76
E-mail: plave9913@mail.ru

Рассматривается влияние занятий плаванием на функциональные изменения мальчиков младшего школьного возраста. В процессе исследования выявлено, что, занимаясь в глубокой ванне бассейна, навык плавания осваивается мальчиками более качественно, а так же наблюдается тенденция улучшения физиологических показателей.

Ключевые слова: глубина плавательного бассейна, скольжение пловца, функциональное состояние, плавательная подготовленность, плавание, навык.

THE INFLUENCE OF THE DEPTH OF THE POOL TO THE SUCCESSFUL DEVELOPMENT OF SWIMMING SKILLS BOYS 7–9 YEARS OF AGE

O. B. Vedernikova, E. B. Perelman, L. V. Smirnova, E. N. Sumac

South Ural State University (National Research University)
76, Lenina av., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation
E-mail: plave9913@mail.ru

The article examines the impact of swimming on the functional changes of boys of primary school age. The study found that engaging in a deep bath pool swimming skills mastered boys more efficiently, as well as the trend of improving physiological parameters.

Keywords: depth of the swimming pool, sliding swimmer, functional status, swim fitness, swimming skill.

Плавание – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма. Умение держаться на воде и плавать, порой может сохранить жизнь себе и окружающим, попавшим в экстренную ситуацию.

Систематические занятия плаванием помогают развивать у детей и подростков смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снижают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему ребенка, воспитывают уверенность в себе.

Во время плавания на организм человека активно воздействуют температурные, химические свойства воды, ее плотность и вязкость.

Давление воды на всю поверхность тела способствует оттоку крови от периферических сосудов, улучшает венозное кровообращение. Одновременно возникает необходимость усиленной работы сердца для кровоснабжения кожи, охлаждаемой водой. Деятельность сердца благодаря горизонтальному положению тела в воде протекает в благоприятных условиях. Сердце проталкивает кровь по артериальной системе в горизонтальном направлении. Согласованный с движением ритм дыхания при плавании также способствует деятельности сердечно-сосудистой системы. При регулярных занятиях плаванием увеличивается сила мышц сердца, повышаются его функциональные возможности.

В воде у человека увеличиваются экскурсия грудной клетки и объем вдыхаемого воздуха. Возрастает сила дыхательных мышц, преодолевающих давление воды на грудную клетку. Характерный для спортивного плавания выдох в толще воды также вызывает необходимость преодоления ее сопротивления, в то время как давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху. У занимающихся плаванием отмечается возрастание жизненной емкости легких [1].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о попытках научного обоснования обучения плаванию, как в мелких, так и в глубоких бассейнах. Однако, сравнительный анализ эффективности различных методик обучения выполнен не достаточно полно. Нами не выявлено единого мнения по поводу приемлемой глубины бассейна используемой для обучения плаванию детей 7–9-летнего возраста. На наш взгляд изучение зависимости успешности обучения плаванию от глубины плавательного бассейна является актуальным для формирования навыка плавания.

Цель исследования: изучение зависимости успешного освоения плавательных движений от глубины ванны плавательного бассейна.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

- 1) исследовать состояние проблемы на основании анализа специальной научно-методической литературы;
- 2) выявить динамику освоения плавательных движений детьми, занимающихся в плавательных бассейнах различной глубины;
- 3) определить влияние занятий на функциональные возможности мальчиков 7–9 летнего возраста.

Методы и организация исследования. Основной экспериментальной базой был плавательный бассейн «Планета Ариант» в г. Челябинск. В исследовании принимали участие мальчики 7–9 лет плавательного центра «Акварин» ДЮСШОР № 7 г. Челябинска по 13 человек в каждой группе. Первая группа занималась обучением навыку плавания в глубокой ванне бассейна, вторая – в мелкой. Занятия проводились 2 раза в неделю, на которых дети обучались плавательным движениям и совершенствовали полученные навыки. Обе группы обучались по параллельно-последовательной методике [1; 2].

Для реализации цели и задач использован следующий комплекс методов: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогические контрольные испытания; физиометрия: проба Руфье, показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), пульсовое артериальное давление (ПАД); расчетные методы; методы математической статистики.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью получения информации о степени утомления по внешним признакам и коррекции содержания занятий. Для изучения степени освоения плавательных движений использовались следующие контрольные упражнения: скольжение на груди (метры); скольжение на спине (метры); скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль (метры); скольжение на спине с работой ног как при плавании способом кроль (метры); плавание способом кроль на груди с полной координацией работы рук, ног и дыхания (баллы); плавание способом кроль на спине с координацией работы рук и ног (баллы).

Результаты педагогических наблюдений фиксировались в индивидуальных карточках, которые заполнялись после каждого урока на протяжении всего исследования. В индивидуальных карточках были обозначены номера уроков и упражнения, которые осваивали дети. Их навыки оценивались по пятибалльной системе.

Параллельно педагогическому наблюдению нами было проведено два исследования функционального состояния мальчиков 7–9 лет. Исследования проводились на двух группах. Для выявления влияния плавания на функциональное состояние мальчиков была использована проба Руфье. Индекс Руфье рассчитывался по формуле модифицированной А. И. Пустозеровым и В. И. Воробьевым [3].

Второе исследование заключалось в том, что во время проведения пробы Руфье мы измеряли у испытуемых артериальное давление (АД) до стандартной нагрузки и после нее.

Затем рассчитывалось пульсовое артериальное давление (ПАД) и по формуле рассчитана работоспособность сердца для каждого испытуемого. Полученные показатели оценивались по величине индекса от 0 до 15.

В результате анализа показателей пробы Руфье была получена адаптация сердечно-сосудистой системы на нагрузку и по разнице начального и конечного результата определялись резервные возможности детей.

На основании исследования были получены данные по следующим показателям: частота сердечных сокращений (ЧСС) до стандартной нагрузки; ЧСС после стандартной нагрузки; ЧСС через 1 минуту отдыха; систолическое АД до стандартной нагрузки; диастолическое АД до стандартной нагрузки; систолическое АД после стандартной нагрузки; диастолическое АД после стандартной нагрузки; ПАД до стандартной нагрузки; ПАД после стандартной нагрузки; индекс Руфье.

Полученные результаты были обработаны методами математической статистики. Достоверность различий показателей плавательной подготовленности детей, обучающихся в малых и глубоких ваннах сравнивались по $t_{кр}$ – Стьюдента.

На начало исследования дети обеих групп не умели плавать. К восьмому занятию дети обучились скольжению на груди и спине в равной степени ($P > 0,05$).

На 24-м занятии проводилось тестирование овладения навыком скольжения на груди и на спине с работой ног как при плавании способом кроль. По этим показателям достоверных различий нет.

К 36-му занятию дети как первой, так и второй групп освоили плавание способом кроль на спине и на груди. Однако мальчики, обучающиеся плаванию в глубокой ванне бассейна, показывали более качественную технику при плавании кролем на спине (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение показателей освоения навыка плавания мальчиками 7–9 лет, обучающихся в мелкой и глубокой ваннах бассейна

Показатель	X		$t_{кр}$	P
	мелкая ванна	глубокая ванна		
Скольжение на груди	3,73	3,73	0	> 0,05
	3,0–4,5	2,5–5,0		
Скольжение на спине	3,84	3,96	–0,576	> 0,05
	3,0–4,5	3,0–5,0		
Скольжение на груди с работой ног, как при плавании способом кроль	4,26	4,19	0,397	> 0,05
	3,0–5,5	3,0–5,0		
Скольжение на спине с работой ног, как при плавании способом кроль	4,34	4,19	0,509	> 0,05
	3,5–5,0	3,0–5,0		
Плавание способом кроль на груди с координацией	3,8	4,0	–0,847	> 0,05
	3,0–5,0	3,0–5,0		
Плавание способом кроль на спине с координацией	3,65	4,11	–4,048	< 0,001

После проведения курса обучения выявлено следующее: резервные возможности первой и второй групп, согласно результатам пробы Руфье не изменились (табл. 2 и 3). Таким образом, можно предположить, что желание детей заниматься плаванием определяется не объемом физических нагрузок, а всего лишь психологическим преодолением боязни воды.

По результатам оценки работоспособности сердца детей обеих групп в большинстве случаев обнаружили улучшения, в некоторых случаях остались на прежнем уровне. Но в среднем у детей обнаружена удовлетворительная работоспособность сердца, в соответствии с оценочной таблицей.

Таблица 2

**Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы
мальчиков 7–9 лет первой группы**

Показатель	1 группа				2 группа			
	До курса		После курса		До курса		После курса	
	<i>M</i>	$\pm m$	<i>M</i>	$\pm m$	<i>M</i>	$\pm m$	<i>M</i>	$\pm m$
Пульс до нагрузки (15 с)	23,8	0,8	22,5	0,68	23,5	0,5	22,5	0,8
Пульс после нагрузки (15 с)	38,8	0,9	34,5	1,9	34,5	0,6	34,8	0,97
Пульс через 1 мин (15 с)	27,3	1,7	27,5	1,4	26	0,95	25,5	0,95
Систолическое артериальное давление до нагрузки	98,5	3,1	102,5	3,4	100,8	4,2	100,8	5,45
Диастолическое артериальное давление до нагрузки	68,3	3,4	64,3	3,9	65,8	4,4	63,3	4,9
Систолическое артериальное давление после нагрузки	120	3,2	112,8	4,7	115,8	6,3	123	4
Диастолическое артериальное давление после нагрузки	59,2	4,8	60	6,3	55,8	6,2	58,3	4,7
Пульсовое артериальное давление до нагрузки	30	5,5	38,3	1,9	35	4,8	37	6,9
Пульсовое артериальное давление после нагрузки	62,5	6	52,5	3,1	60	8,2	65	3,5
Индекс Руфье	15,9	1,3	13,8	2,11	13,6	1,13	13,1	3,5

Таблица 3

**Сравнение функционального состояния сердечно-сосудистой системы
мальчиков 7–9 лет по *t*-критерию достоверности различий Стьюдента**

Показатель	До и после курса				До курса		После курса	
	1 группа		2 группа		1 и 2 группы		1 и 2 группы	
	$t_{кр}$	<i>p</i>	$t_{кр}$	<i>p</i>	$t_{кр}$	<i>p</i>	$t_{кр}$	<i>p</i>
Пульс до нагрузки (15 с)	1,1	> 0,05	1,05	> 0,05	0,45	> 0,05	1,15	> 0,05
Пульс после нагрузки (15 с)	2,8	< 0,05	0,28	> 0,05	4,23	< 0,01	0,97	> 0,05
Пульс через 1 мин (15 с)	0,096	> 0,05	0,36	> 0,05	0,7	> 0,05	0,95	> 0,05
Систолическое артериальное давление до нагрузки	2,8	< 0,05	0,77	> 0,05	1,8	> 0,05	5,45	< 0,01
Диастолическое артериальное давление до нагрузки	2,7	< 0,05	1,46	> 0,05	1,3	> 0,05	4,9	< 0,01
Систолическое артериальное давление после нагрузки	4,6	< 0,01	3,83	< 0,05	2,18	> 0,05	4	< 0,05
Диастолическое артериальное давление после нагрузки	0,44	> 0,05	1,25	> 0,05	1,07	> 0,05	4,7	< 0,05
Пульсовое артериальное давление до нагрузки	4,98	< 0,01	1,2	> 0,05	26	> 0,05	6,9	< 0,001
Пульсовое артериальное давление после нагрузки	5,49	< 0,01	2,55	< 0,05	0,92	< 0,05	3,5	< 0,05
Индекс Руфье	1,87	> 0,05	0,55	> 0,05	2,4	< 0,05	0,67	> 0,05

Сравнение результатов исследования мальчиков первой и второй групп до курса обучения плаванию по *t*-критерию Стьюдента (табл. 3) показало достоверные различия в изменении

пульса после нагрузки ($P < 0,01$), ПАД до стандартной нагрузки ($P < 0,05$) и индекса Руфье ($P < 0,05$). Также выявлены различия между группами после курса обучения по следующим показателям: систолическое АД ($P < 0,01$) и диастолическое АД ($P < 0,01$) до нагрузки, систолическое и диастолическое АД после нагрузки ($P < 0,005$), ПАД до нагрузки ($P < 0,001$) и после нагрузки ($P < 0,05$).

Сравнивая показатели обследования мальчиков первой группы до и после курса обучения (табл. 3) выявлены различия по следующим показателям: систолическое АД после нагрузки ($P < 0,05$) и ПАД после нагрузки ($P < 0,05$).

На основании полученных результатов можно предположить, что наблюдается некоторое улучшение физиологических показателей мальчиков 7–9 лет в процессе четырехмесячного курса обучения плаванию.

На основании полученных данных исследования можно сделать следующие выводы.

Мальчики 7–9 лет к 36-му занятию способны освоить технику плавания способом кроль на груди и спине.

Сравнительный анализ сроков освоения плавательных упражнений выявил, что мальчики обеих групп, занимаясь, как в глубокой, так и в мелкой ванне бассейна к 8-му занятию освоили скольжение на груди и спине, к 24-му – скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании способом кроль, в равной степени. К 36-му занятию дети освоили кроль на груди, но технику плавания способом кроль на спине лучше освоили мальчики, занимаясь в глубокой ванне бассейна.

Можно предположить, что освоение навыка плавания происходит одинаково как в глубокой, так и в малой ванне бассейна.

По индексу Руфье достоверных различий между мальчиками обеих групп не обнаружено, за исключением, сравнения физиологических показателей до курса обучения плаванию ($P < 0,05$). Наблюдается тенденция улучшения физиологических показателей в процессе занятий плаванием, что говорит о положительном влиянии плавания на организм мальчиков младшего школьного возраста [4].

Библиографические ссылки

1. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Сер. «Панацея». Ростов н/Д, 2001.
2. Величенко В. К. Как научиться плавать. М. : Терра-Спорт, 2000.
3. Пустозеров А. И., Воробьев В. И. Предложения по модификации пробы Руфье при исследовании детей различных возрастов // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в вузах физической культуры / отв. ред. Е. Ф. Орехов ; УралГАФК. Челябинск, 1997. Вып. 7. С. 77–78.
4. Пигалова Л. В. Физическое воспитание учащихся младших классов / УралГАФК. Челябинск, 2001.

© Ведерникова О. Б., Перельман Е. Б., Смирнова Л. В., Сумак Е. Н., 2015

**ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ИСПЫТАТЕЛЕЙ-ДОБРОВОЛЬЦЕВ В ОТДАЛЕННЫЕ СРОКИ
ПОСЛЕ УЧАСТИЯ В МОДЕЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ**

Ю. И. Воронков, А. Г. Гончарова, Л. Х. Брагин, Д. Л. Брагин

Государственный научный центр Российской Федерации –
Институт медико-биологических проблем РАН
Российская Федерация, 123007, Москва, Хорошевское шоссе, 76а
E-mail: dl_msk@mail.ru

Проведен ретроспективный анализ динамики состояния здоровья испытуемых 20–30 лет за последующий 10-летний период участия в экспериментах. Преобладали тревожные синдромы, диссомнии, нейроциркуляторная дистония, дисфункции пищевода и желудка, дискинезии желчевыводящих путей, нарушения липидного обмена и гепатоз. Основным здоровьесберегающим фактором являлась психологическая настроенность на здоровый образ жизни, нормальные семейные взаимоотношения, регулярные физические упражнения. Это свидетельствует о необходимости расширения профилактического направления в медицине.

Ключевые слова: динамика заболеваемости, культура здоровья, здоровьесбережение, ретроспективный анализ.

**DYNAMICS OF HEALTH STATUS
OF THE INVESTIGATORS-VOLUNTEERS IN THE LATE PERIOD
AFTER PARTICIPATION IN MODELING STUDIES**

Yu. I. Voronkov, A. G. Goncharova, L. Kh Bragin, D. L. Bragin

State Scientific Center of the Russian Federation –
Institute for Biomedical Problems of RAS
76a, Horoshevskoe highway, Moscow, 123007, Russian Federation,
E-mail: dl_msk@mail.ru

Made a retrospective analysis of the dynamics of the 20–30 years old investigators' health status during the subsequent 10-year period of participation in the experiments. Anxiety syndromes, dyssomnia, cardiopsychoneurosis, dysfunction of the esophagus and stomach, biliary dyskinesia, disorders of lipid metabolism and hepatotoxicity were dominant. The main healthkeeping factor was psychological mood of a healthy lifestyle, normal family relationship and regular exercise. This indicates the need to increase preventive medicine.

Keywords: dynamics of morbidity, health culture, health preservation, retrospective analysis.

Цель исследования – динамика заболеваемости и состояние здоровья 30-ти практически здоровых мужчин на протяжении 10-ти лет. Первое комплексное клинико-функциональное обследование состояния здоровья было проведено в возрасте 20–30-ти лет. Повторное – через 10 лет в возрасте 30–40 лет. Функциональное состояние организма, его возможности адаптироваться к дискомфортным условиям жизни интегрально отражают состояние метаболических процессов. Культура здоровья есть составляющая психологической безопасности личности – состояния динамического баланса отношений субъекта к миру, себе, другим, включая ответственное отношение к здоровью, реализацию здорового образа жизни и способность к активизации жизненных ресурсов, что влияет на жизненную успешность. Формирование культуры здоровья должно предусматривать также определенную деятельность

по активизации резервных возможностей организма, формированию ощущения защищенности и свободы самовыражения, перехода субъекта на позитивную картину мира, включая изменение точки зрения на свое положение в нем, построение оптимистической жизненной перспективы личностного и профессионального развития; оптимизация своего взаимодействия с окружающей средой, включая повседневную и профессиональную деятельность, расширение представлений о возможностях своего организма, овладение приемами саморегуляции психического состояния, целенаправленное овладение знаниями, умениями и навыками в сфере здоровья, регулярные занятия физическими упражнениями. Важны самосохранительные установки и действия, понятия здоровьесбережения и здоровьесберегающего поведения медицинских работников. Результаты исследований говорят, что большинство болезней человека начинаются при состоянии организма на грани нормы и патологии. В этом, угрожающем здоровью человека состоянии, находится до 70 % взрослого населения [1–18].

Проводился ретроспективный анализ доступной медицинской документации испытуемых, участвовавших в различных экспериментах с участием здорового человека за этот период, 10 лет. Анкетирование охватывало круг вопросов, касающихся образа жизни, удовлетворенности семейными взаимоотношениями, постоянного места работы, наличия вредных производственных факторов.

Анализ заболеваемости показал высокую распространенность невротических и тревожных синдромов, диссомнии. Обследованные, имеющие первичный диагноз гастроэзофагальной рефлюксной болезни, доброкачественной гипербилирубинемии, дискинезии желчевыводящих путей, подтвердили эти особенности гастродуоденоскопией, УЗИ органов брюшной полости, уровнем билирубина. Жировая болезнь печени коррелировала с повышенным индексом массы тела, нарушениями пуринового (повышение уровня мочевой кислоты) и липидного обмена (гиперлипидемия 2А, 2Б типа, гипертриглицеридемия). Гипертонические реакции отмечались у 50 % обследованных, провоцируемые эмоциональными перегрузками (нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу). Установлено, что основными здоровьесоблюдающими факторами являлись психологические установки индивидуума на здоровый образ жизни, нормальные семейные взаимоотношения, а также коррелирующие факторы – курение и умеренный прием алкоголя. Возраст не являлся достоверным фактором влияния на здоровье в данной возрастной группе. Все вышеуказанное свидетельствует о необходимости расширения профилактического направления в медицине, пропаганды здорового образа жизни, в том числе – ежедневных любительских занятий спортом.

Библиографические ссылки

1. Жировой обмен у жителей, проживающих на двух различных климатогеографических территориях / Ф. А. Бичкаева, Т. И. Кокоев, Ц. Г. Джигоева, З. А. Джабиева, Н. И. Волкова // Авиакосмическая и экологическая медицина. 2013. Т. 47, № 4. С. 19.
2. Степанова О. В., Пискалова Т. П. Клинико-иммунологическая эффективность амиксина в лечении множественных папиллом кожи // Российский иммунологический журнал. 2015. Т. 9, № 2 (1) (18). С. 42–44.
3. Ермолаева Е. Н., Кривохижина Л. В., Мезенцева Е. А. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на уровень интерлейкинов // Российский иммунологический журнал. 2015. Т. 9, № 2 (1) (18). С. 60–62.
4. Арстангалиева З. Ж., Чернышкова Е. В. Медико-социологическая оценка стратегий здоровьесбережения пожилых людей // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2015. Т. 5, № 4. С. 297–298.
5. Горнева Е. А., Загребельная Е. А. К вопросу о сохранении здоровья молодого поколения // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. 2015. № 7–10. С. 38–43.
6. Капалыгина И. И. Теоретический анализ проблемы здоровьесбережения в историческом ракурсе // Известия балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2015. № 2 (32). С. 128–133.

7. Королева Е. В., Абдульманова Л. В. Управление процессами здоровьесбережения как условие повышения эффективности оздоровительной работы // Инновации в науке. 2015. № 42. С. 104–109.
8. Каменская Е. Н., Толмачева Л. В. Культура здоровья как составляющая психологической безопасности личности // Инженерный Вестник Дона. 2014. Т. 32, № 4–2. С. 26.
9. Лепихина Т. Л., Анисимова Е. Л. Формирование механизма профилактики профессиональной заболеваемости в системе промышленного кластера // Региональная экономика: теория и практика. 2014. № 48 (375). С. 36–47.
10. Юрова И. Ю. Условия и теории здоровьесбережения сельского населения // Стратегия устойчивого развития регионов России. 2014. № 23. С. 84–91.
11. Смирнова И. Е. Профессиональное выгорание и здоровьесбережение в трудовой деятельности // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. 2014. № 2–2. С. 52–54.
12. Юрова И. Ю., Андриянова Е. А., Федорова Л. М., Масляков В. В. Проблема здоровьесбережения сельского населения современного российского общества // Фундаментальные исследования. 2014. № 7–5. С. 1065–1069.
13. Ковылин В. С., Уланова Н. Н. Проблема исследования здоровьесберегающего поведения у медицинских работников // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2014. № 1 (4). С. 36–43.
14. Калачикова О. Н., Корчагина П. С. Основные тенденции самосохранительного поведения населения региона // Проблемы развития территории. 2012. № 5 (61). С. 72–82.
15. Давыдова Е. В. Показатели функциональной активности моноцитов при ранних формах хронической ишемии мозга в условиях гиперлипидемии // Российский иммунологический журнал. 2015. Т. 9, № 2 (1) (18). С. 226–228.
16. Григорьев Ю. Г., Бирюков А. П. Мобильная связь и здоровье населения: к оценке риска при техногенном электромагнитном загрязнении экосреды // Медицинская радиология и радиационная безопасность. 2013. Т. 58, № 6. С. 44–61.
17. Григорьев Ю. Г., Бирюков А. П. Радиобиология мобильной связи: современные аспекты фундаментальных и прикладных исследований // Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. 2014. № 1 (11). С. 6–16.
18. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце. Киев : Здоровье, 1975.

© Воронков Ю. И., Гончарова А. Г., Брагин Л. Х., Брагин Д. Л., 2015

ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

А. Н. Герасевич, Ю. И. Щеновский, Л. А. Шитов, Е. Г. Пархоц

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина
Республика Беларусь, 224016, Брест, бульвар Космонавтов, 21
E-mail: ger@tut.by

Проведено исследование уровня морфологических и функциональных показателей организма студентов (юношей и девушек) разных факультетов в возрасте 18 лет. Отмечено наличие достоверно более высоких значений морфологических показателей – сильнее выраженных в группе юношей и функциональных – сильнее выраженных в группе девушек факультета физического воспитания, длительно занимающихся физической культурой и спортом.

Ключевые слова: морфо-функциональные показатели, юноши, девушки, 18 лет.

INFLUENCE OF LONG PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ON INDICATORS MORPHOFUNCTIONAL STATE ORGANISM OF STUDENTS

A. N. Gerasевич, Yu. I. Schenovsky, L. A. Shitov, E. G. Parhoc

Brest State University named after A. S. Pushkin
21, boulevard of Kosmonavtov, 224016, Brest, Republic of Belarus
E-mail: ger@tut.by

The investigation of the level of morphological and functional parameters of the organism of students (male and female) from different faculties at the age of 18 years was conducted. There was detected existence of significantly higher values of morphological parameters more pronounced in the group of male and functional more pronounced in the female group of the faculty of physical education who a long time engaged in physical culture and sports.

Keywords: morphological and functional indicators, male, female, 18 years old.

Процесс роста и развития организма характеризуется изменением рядом параметров, имеющих морфологическую и функциональную природу. Длительные занятия физической культурой и спортом влияют на уровень морфо-функциональных показателей, определяющих состояние организма в определенный период онтогенеза. Юношеский возраст является периодом, когда, в основном, завершается формирование структур и функций организма в соответствии с наследственными факторами и особенностями стиля жизни [1–4].

Цель работы – исследование влияния длительных занятий физической культурой и спортом на основные показатели морфофункционального состояния студентов (юношей и девушек) 18 лет.

Методы исследования. Определяли средние значения морфофункциональных показателей 18-летних студентов факультета физического воспитания (ФВ, $n = 126$, 87 юношей и 39 девушек), длительно занимающихся физической культурой и спортом (ФК и С), и студентов других факультетов (ДрФ, $n = 243$, 99 юношей и 144 девушки) университета. Среди

морфологических показателей – длина и масса тела, окружность грудной клетки (ОГК, на вдохе, выдохе и паузе), экскурсия грудной клетки (ЭГК), элементы компонентного состава тела (процентное содержание жировой ткани и воды в организме), толщина кожно-жировых складок (КЖС) на шести локальных участках, окружности – плеча, предплечья, талии, таза, бедер, голени, поперечные размеры костей – ширина диафизов плечевой и бедренной костей и ширина таза. Среди функциональных показателей – показатели силы кисти, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), среди показателей физической подготовленности – показатели равновесия, гибкости, скорости движения руки, вис на согнутых руках (юноши), подъем в сед из положения лежа на спине (девушки). Были определены статистические значения указанных показателей и проведено их сравнение в группах юношей и девушек разных факультетов.

Результаты и обсуждение. Получены достоверно большие значения массы и длины тела (сидя и стоя), окружности грудной клетки (ОГК, вдох–выдох–пауза) у юношей (все – $P < 0,05–0,001$) и длины тела сидя, ОГК (вдох) у девушек (оба – $P < 0,001$) ФВ по сравнению со студентами ДрФ. В обеих группах были получены достоверно большие значения ЭГК также у студентов ФВ ($P < 0,05; 0,001$).

По большинству обхватных размеров тела достоверных различий между результатами сравниваемых групп не обнаружено. Только по величине окружности плеча юноши ФВ имели большую величину по сравнению со студентами ДрФ ($P < 0,01$). По поперечным размерам (ширина эпифизов плечевой и бедренной костей и ширины бедра) отмечены достоверные различия в группе юношей ($P < 0,01–0,001$) и по ширине эпифиза бедренной кости у девушек ($P < 0,05$) в пользу студентов ФВ.

Результаты компонентного состава тела – процентное содержание жировой ткани и воды в организме – были близкими, как в группе юношей, так и девушек. Выраженные различия были получены по толщине КЖС: ее величина на пяти из шести локальных участков (над двуглавой и трехглавой мышцами плеча, под углом лопатки, над гребнем таза, на животе) и сумма КЖС у юношей и на 3 участках (над двуглавой и трехглавой мышцами плеча, над гребнем таза) и сумма КЖС у девушек ФВ была меньше по сравнению со студентами ДрФ ($P < 0,05–0,001$).

Среди показателей функционального состояния и физической подготовленности юноши ФВ имели преимущества по показателям силы кисти, равновесия и гибкости ($P < 0,05; 0,001$), а девушки – по силе кисти, показателям равновесия, скорости движения руки, ЖЕЛ, результатам подъема в сед из положения лежа на спине ($P < 0,05–0,001$). Исключение для девушек составили результаты гибкости, близкие в обеих группах.

Исследование показало, что длительные занятия физической культурой и спортом у 18-летних юношей и девушек приводят:

- к достоверно большим величинам длины и массы тела в группе студентов-юношей;
- достоверно большим значениям ширины эпифизов плечевой и бедренной костей и ширины таза у юношей, а также ширины эпифиза бедренной кости – у девушек;
- уменьшению величины суммы КЖС, а также снижению толщины кожно-жировых складок на поверхности тела в 5 локальных участках у юношей и 3-х – у девушек;
- увеличению показателей функционального состояния и физической подготовленности по 3-м показателям в группе юношей и по 5-ти из шести показателей в группе девушек.

Таким образом, длительные занятия физической культурой и спортом приводят к более выраженному достоверному увеличению уровня морфологических показателей в группе юношей и к более выраженному увеличению функциональных показателей и показателей физической подготовленности в группе девушек. Средние значения полученных показателей 18-летних студентов составляют основу для проведения медико-педагогического контроля состояния организма в процессе таких занятий для контроля и коррекции их величины.

Библиографические ссылки

1. Драгич О. А. Закономерности морфофункциональной изменчивости организма студентов юношеского возраста в условиях Уральского федерального округа : автореф. дис. ... д-ра. биол. наук / ТГУ. Тюмень, 2006.
2. Кузнецова М. В. Особенности физического развития студенческой молодежи Оренбуржья : автореф. дис. ... канд. биол. наук. Оренбург, 2005.
3. Негашева, М. А. Морфологическая конституция человека в юношеском периоде онтогенеза (интегральные аспекты) : автореф. дис. ... д-ра. биол. наук / МГУ им. М. В. Ломоносова. М., 2008.
4. Славолюбова, И. А. Антропологические аспекты изучения подкожного жировоголожения : автореф. дис. ... канд. биол. наук / МГУ им. М. В. Ломоносова. М.:, 2008.

© Герасевич А. Н., Щеновский Ю. И., Шитов Л. А., Пархоц Е. Г., 2015

РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОЧИНСКОЙ ШКОЛЕ АФК ДОБЕЖИНЫХ

А. В. Добежин, И. В. Добежина, К. Г. Томилин

Сочинский государственный университет
Российская Федерация, 354000, Сочи, ул. Советская, 26а
E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Представлены здоровьесберегающие технологии позволяющие привлекать людей к активным действиям по сохранению и укреплению своего собственного здоровья. В процессе пребывания в «Школе АФК Добежиных» слушатели самостоятельно осваивали следующие методики: раздельное питание; технику парадоксальной дыхательной гимнастики; статическую гимнастику, основанную на системе Хатха-йоги; корректирующую гимнастику для позвоночника; висцеральную хиропрактику; гипотерапию; аквагимнастику, плавание и т. д. Значительные улучшения показателей здоровья после прохождения программы «Школы» отмечены у людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата – 83,5 %; ЖКТ и 12-перстной кишки – 73,5 %.

Ключевые слова: школа АФК Добежиных, здоровьесберегающие технологии.

DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION HEALTH SAVINGS TECHNOLOGIES IN SOCHI SCHOOL AFC DOBEZHINYH

A. V. Dobezhin, I. V. Dobezhina, K. G. Tomilin

Sochi State University
26a, Sovetskaja str., Sochi, 354000, Russian Federation
E-mail: tomilin-47@rambler.ru

In article, is presented technologies of attraction of the people in active actions on conservation and fortification of its own health. In process of stay in “School AFC Dobezhinyh” listeners by itself mastered the following methods: separate feeding; the technology of the paradoxical respiratory athletics; the steady-state athletics founded on system Hatha-yogas; the athletics for spine; the deep massage; riding on horse; the athletics in water, sail etc. Significant improvements of the factors of health after passing of the program “Schools” noted beside people with diseases supporting-motor device – 83,5 %; the digestions – 73,5 %.

Keywords: school AFC Dobezhinyh, technologies of attraction of the people in active actions on conservation and fortification of its own health.

Глубокие социально-экономические изменения в России конца XX в. привели к ухудшению благосостояния определенной части населения, увеличению заболеваемости, а также разрушению отлаженной десятилетиями национальной системы санаторно-курортного лечения.

Поиск инновационных решений позволяющих привлекать людей к активным действиям по сохранению и укреплению своего собственного здоровья. Для решения этих проблем в Сочи с июня 2004 г. была создана «Школа адаптивной физической культуры Добежиных» (в тесном сотрудничестве с кафедрой АФК СГУ), работающая по двум направлениям:

- 1) проведение стационарной программы «21 день для здоровья»;
- 2). оздоровление детей с ограниченными возможностями – амбулаторно.

Медико-биологическое тестирование испытуемых включало регистрацию: электрокардиограммы при физической нагрузке, РЕО и ФВД, спирограммы (с помощью аппаратно-

программного комплекса «Валента»); анализ крови на сахар на приборе «Акку-чек актив». Разброс температуры на теле человека фиксировался с помощью «Тепловизора» ТВ-4 КСТ. Резонансно-частотная диагностика (на приборе «Мини-эксперт-ДТ»); электропунктурная диагностика (по методу Р. Фолля). Результаты тестирования показали, что заражение гельминтами имело место у большинства слушателей.

В процессе пребывания в «Школе АФК Добежиных» слушатели с помощью специалистов АФК и самостоятельно осваивали следующие методики: технику парадоксальной дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой; статическую гимнастику, основанную на системе Хатха-йоги; корригирующую гимнастику для позвоночника (после посещения сауны с температурой воздуха в сауне не более 80 °С); висцеральную хиропрактику (по методу А. Т. Огулова); иппотерапию (занятия, от 10 до 30 минут, проходили под наблюдением специалиста, на подготовленных лошадях, с использованием специального оборудования); аквагимнастику, плавание, игры, окунание и отдых в воде в бассейне гостиницы «Акватория» (при температуре воды 28–30 °С, воздуха 30–32 °С) [1–3]. Слушатели получали пер os дегельминтик № 1 (настой сбора – цветки пижмы, корень лопуха, корень солодки, ягоды можжевельника, полевой хвощ, зверобой), «Топинамбур», «Спирулина-Сочи-Селен», водный раствор «Бализа-2» и другие антипаразитарные средства. Проводилось очищение кишечника с помощью клизмы (2 раза в сутки по консультации врача), что являлось одним из обязательных элементов, рассматриваемой программы.

Гирудотерапия – в качестве дополнительного метода оздоровления; раздельное питание применялось в программе здоровья «Школы» по специальному меню.

За восемь лет работы через «Школу» прошли более 1 000 человек по программе «21 день здоровья» и более 200 детей с ограниченными возможностями. Примерно 56 % слушателей из указанного контингента самостоятельно использовали нетрадиционные оздоровительные методики различных авторов. Остальные слушатели отметили в «Листке здоровья», что ранее не применяли никаких систем оздоровления.

Результаты исследования показали следующее. Возраст большинства обучаемых был в диапазоне 36–60 лет, когда уже имеется целый «букет» различных заболеваний, а также определенный не слишком положительный опыт общения с российской официальной медициной. Среди заболеваний, отмеченных при первичном обследовании лиц прибывших в Школу, довольно высокий процент занимают проблемы с опорно-двигательным аппаратом: остеохондроз – 42 %; дефекты осанки – 24 %, а так неудовлетворительное состояние желудочно-кишечного тракта: геморрой – 15 %; запоры кишечника – 14 %; гастрит – 12 % и т. д.

Значительные улучшения показателей здоровья после прохождения программы «Школы» отмечены у людей:

- с заболеваниями опорно-двигательного аппарата – 83,5 %;
- заболеваниями ЖКТ и 12-перстной кишки – 73,5 %;
- заболеваниями сердечно-сосудистой системы – 22,5 %;
- функциональными нарушениями ЦНС – 16,0 %.

Значительные сдвиги в состоянии своего здоровья отмечали, прежде всего, женщины; по мнению слушателей, наибольший эффект отмечался после занятий аквааэробикой, статической гимнастикой (на основе Хатха-йоги) и иппотерапии [4; 5].

Обобщая вышеизложенное, можно утверждать, что «Школа АФК» является эффективным средством приобщения людей к активным действиям по сохранению и укреплению своего собственного здоровья. И способствует обучению на курорте рекреантов несложным оздоровительным технологиям, которые они могут применять самостоятельно по месту своего основного проживания: парадоксальной дыхательной гимнастики, статической гимнастики, очищения кишечника, висцеральной хиропрактики, раздельного питания и т. д.

Навыки ведения здорового образа жизни и оздоровительных технологий (при удачном стечении обстоятельств), надолго остаются в арсенале клиентов и способствуют их активной и продолжительной жизни [6].

Библиографические ссылки

1. Добежин А. В. Профилактика и коррекция соматических нарушений (плоскостопия и дефектов осанки) средствами физической культуры в санаторно-курортных условиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2003.
2. Добежина И. В., Добежин А. В., Буяк Г. А. Особенности воздействия физических упражнений различной направленности на организм женщин второго зрелого возраста с диагнозом «Сахарный диабет 2 типа» // Вестник Соч. гос. ун-та туризма и курортного дела. 2009. № 1. С. 153–157.
3. Каверин А. М. Научное обоснование процесса медицинской реабилитации пациентов, обучающихся в центрах восстановительной медицины – школах общественного здоровья по федеральным программам «Сахарный диабет», «Артериальная гипертензия» и «Бронхиальная астма» при поликлинике многопрофильной городской больницы : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Сочи, 2006.
4. Добежин А. В., Добежина И. В., Буяк Г. А., Томилин К. Г. Сочинская «Школа АФК Добежиных» // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2011 : материалы II Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. (16–18 июня 2011 г., Сочи). Сочи : Сочи-Экспо, 2011. С. 204–205.
5. Добежин А. В., Томилин К. Г. Оздоровительные и образовательные технологии сочинской «Школы АФК Добежиных» // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры: опыт, перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (13–14 октября 2011 г., Тюмень). Тюмень : Вектор Бук, 2011. С. 38–41.
6. Культура здорового образа жизни : монография / Г. М. Коновалова, В. И. Радченко, А. В. Добежин и др. Сочи : РИЦ СГУ, 2011.

© Добежин А. В., Добежина И. В., Томилин К. Г., 2015

АКТУАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ – ХОДЬБА

Е. А. Земба¹, О. В. Кадач², О. В. Дмух³

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

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

²Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2

³Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета

Российская Федерация, 660041, Красноярск, просп. Свободный, 79-б

E-mail: zembaelena@rambler.ru

Регулярные физические нагрузки заставляют сосудистую систему быть более динамичной. В настоящее время ходьба широко используется, как эффективное лечебное средство. Дыхание способствует улучшению обмена веществ. Если идти со скоростью примерно 3 км/ч, обмен веществ повышается почти в 1,5 раза. При правильном положении тела во время ходьбы укрепляются мышцы брюшного пресса и спины. Ширина шага – средняя, скорость ходьбы – умеренная, что позволяет сэкономить силы и пройти большие расстояния. Продолжительность оздоровительных прогулок зависит от самочувствия, возраста, погоды.

Ключевые слова: гиподинамия, оздоровительная ходьба, функции организма, обмен веществ, продолжительность прогулок.

ACTUAL MEANS OF RECOVERY – WALKING

E. A. Zemba¹, O. V. Kadach², O. V. Dmuh³

¹Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²Trade and Economic Institute of the Siberian Federal University
2, L. Prushinskaja str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation

³Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of the Siberian Federal University
79-b, Svobodny av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

E-mail: zembaelena@rambler.ru

Regular exercise makes the circulatory system to be more dynamic. Currently, the walk is widely used as an effective therapeutic agent. Breathing improves metabolism. If you walk at about 3 miles an hour, the metabolism increases by almost 1.5 times. When the correct position of the body during walking can strengthen muscles the abdomen and back. Step width – the average, the walking speed is moderate, what allows to save power and go long distances. Wellness length of walks depends on the health, age, weather.

Keywords: physical inactivity, health walking, body functions, metabolism, duration of walking.

Оздоровительная ходьба незаменима в наш век гиподинамии – ограниченной подвижности. Оздоровительная ходьба – вид физической деятельности, который доступен всем, от годовалого малыша до убежденного седины человека. К тому же ходьба не знает межсезонья, как, лыжи, хоккей или футбол. Можно ходить и жарким летом, и в весеннюю оттепель, и в осенний дождь, и в погожий зимний день, когда под ногами хрустит снег [1]. Ходьба доступна всем и всегда. Она не требует ни особого мастерства, ни специального инвентаря. Удобная обувь – вот все, что вам нужно для занятий.

Ходьба благотворно воздействует на все жизненные функции организма: тренирует мышцы, улучшает ритм работы сердца, укрепляет сосуды – от мельчайших до самых крупных. Регулярные физические нагрузки заставляют сосудистую систему быть более динамичной. Дыхание способствует улучшению обмена веществ. Если идти со скоростью примерно 3 км/ч, обмен веществ повышается почти в 1,5 раза. И не случайно именно ходьба так широко используется, как эффективное лечебное средство [2].

Во время ходьбы не нужно забывать о правильной походке. Держать голову прямо, высоко поднятой, не сутулиться, не опускать плечи.

При правильном положении тела во время ходьбы укрепляются мышцы брюшного пресса и спины. Ширина шага – средняя, скорость ходьбы – умеренная, что позволяет экономить силы и пройти большие расстояния.

Скованная, напряженная ходьба не даст положительного эффекта. Идти нужно свободным, приятным пружинящим шагом. Шаг делать от бедра, а не от колена. Ходите быстро. Ногу следует ставить прямо, вначале опоры касается пятка, вес должен равномерно распределяться по наружному своду стопы по мере того, как вы будете выполнять перекал на пальцы стопы. Руки работают в естественной манере – на шаг правой вперед выводится левая рука и наоборот, руки надо слегка согнуть в локтях. Расслабьте кисти рук и пальцы. Не следует выполнять руками никаких поперечных движений [3].

Основное правило правильного дыхания: человек совершает больше движений на выдохе и паузе, чем на вдохе. Ходьба – тоже движение, поэтому нужно делать несколько больше шагов на выдохе и на паузе. Это соотношение не должно меняться при быстрой или медленной ходьбе, при ходьбе мелким или широким шагом.

Ходьба удобна тем, что для нее можно подыскать маршрут неподалеку от дома. Наиболее подходящее место – парк, сад, сквер, тихие незапыленные улочки [2].

Согласно данным М. Поллока, директора лаборатории реабилитации одного из медицинских центров в США, для того чтобы достичь тренировочного эффекта необходимо заниматься ходьбой не менее 40 мин. 4 раза в неделю при частоте пульса 60 % и более от максимального показателя [3].

Степень сложности пеших прогулок может быть разной. Легче всего ходить по равнинной местности, по ровной дороге, но с жестким покрытием, по лесным тропам. Приятно идти пешком в хорошую нежаркую погоду. Дождь и ветер могут и небольшую прогулку превратить в утомительный поход. Значительно труднее идти в гору, по грязной дороге, по песку или неся большой груз [4].

Продолжительность оздоровительных прогулок зависит от самочувствия, возраста, погоды. При появлении одышки скорость надо снижать. Постепенно увеличивать протяженность маршрута и темп передвижения. Тренирующее воздействие оказывает ходьба, при которой пульс достигает 130 уд./мин. и выше. Темп ходьбы можно оценить по частоте шагов: до 100 шагов в минуту – медленно, от 100 до 120 – средняя скорость, более 120 – быстрая [2].

Процесс освоения оздоровительной ходьбы условно делим на три этапа.

Первый этап – прогулочная ходьба продолжительностью всего по 20 минут 3–4 раза в неделю. Это ходьба в привычном темпе. Оздоровительная ходьба должна быть непрерывной, без остановок и заходов в магазины, и встреч со знакомыми. Такая непрерывная, целенаправленная ходьба в течение 20 мин для многих уже будет необычной нагрузкой, к которой нужно будет привыкать в течение нескольких недель. Постепенно в течение нескольких недель, а может быть, и месяцев, продолжительность ходьбы увеличивается до 30–40 мин при той же привычной скорости. Продолжительность ходьбы увеличивается исключительно естественным путем по мере роста тренированности и без всякого насилия. Человек, который годами не выходил на прогулку, неожиданно для себя начинает получать удовольствие от ходьбы вместо напряжения, суеты и спешки, обычных для нашего трудового дня. И вместо отрицательных эмоций – положительные! Очень скоро он начинает получать удовольствие от этих занятий, и это первый, очень важный эффект оздоровительной тренировки. После того как научились без большого напряжения непрерывно идти в течение 35–40 мин,

можно переходить ко второму этапу – оздоровительной ходьбы. Сколько времени продлится первый этап – заранее предсказать невозможно. Все зависит от состояния здоровья, возраста и физической подготовленности. Для более молодых и здоровых он может продолжаться всего несколько недель, для пожилых и ослабленных – от нескольких месяцев до года и более. Совершенно неважно также, сколько километров за это время одолеете – главное, идти непрерывно в течение этого времени. Для занятий желательно подобрать постоянную трассу, маршрут, который в дальнейшем нужно будет измерить с помощью спидометра. Это может быть аллея в парке (идеальный вариант), круг вокруг своего дома, квартала, маршрут на работу или с работы. Так завершается программа первого этапа, цель которой – научиться непрерывной ходьбе в привычном темпе в течение 35–40 мин по ровной, без подъемов трассе.

Тренировка на следующем, *втором этапе*, заключается в постепенном и незначительном повышении скорости без увеличения длины дистанции. Скорость ходьбы будет увеличиваться также непроизвольно и незаметно по мере роста тренированности. Если на предыдущем этапе количество пройденных километров и метров не имело значения, то теперь желательно зафиксировать старт и финиш и более точно промерить дистанцию. Лучше всего, если это будет замкнутая кольцевая трасса. Теперь два-три раза в месяц можно делать прикидки – по часам с секундной стрелкой точно определять время прохождения дистанции, и некоторое время, пока будет возрастать скорость ходьбы, это будет хорошим стимулом для занятий. Однако делать это на каждом занятии не следует, чтобы не вызывать излишнего напряжения. Скорость ходьбы обычно увеличивается в течение нескольких месяцев и затем стабилизируется на постоянном уровне. Это и будет оптимальный темп, «свой темп». Насильственное превышение этого оптимального темпа нежелательно, так как может вызвать отрицательные эмоции. Нужно не забывать, что должны получать удовольствие от занятий, а при превышении оптимальной скорости этого не будет. Цель данного этапа тренировки – выполнить контрольный тест австралийского доктора Гиббса: без излишнего напряжения пройти 5 км за 45 мин. Это и будет оптимальная скорость оздоровительной ходьбы – 6,5–7,0 км/ч. ЧСС на этом этапе может колебаться от 90 до 120 уд./мин (65–75 % от ЧСС максимум). Продолжительность этого этапа также различна, от нескольких месяцев до года и более.

С полным основанием можно считать, что процесс овладения оздоровительной ходьбой успешно завершен, и теперь начинается завершающий *третий этап* стабилизации и поддержания физической работоспособности, который должен продолжаться всю оставшуюся жизнь. Это убедительно доказали своим личным примером наши известные ученые: академики Н. Амосов и А. Микулин, которые до последних дней своей 90-летней насыщенной жизни трудились и занимались оздоровительной тренировкой. И многие-многие их последователи.

Обратите внимание, что для достижения этой цели достаточно проходить в бодром темпе всего по 4–5 км четыре-пять раз в неделю, и нет необходимости увеличивать дистанцию до 9–12 км и время ходьбы до 1,5–2 ч, как это иногда рекомендуют [5].

Привязанность к ходьбе пешком остается на всю жизнь, и только сильная непогода может нам помешать выйти на улицу. Поскольку ходьба является обязательным компонентом нашей повседневной жизни, гораздо проще каждый день заниматься ею.

Разумеется, прогулка принесет большую пользу в том случае, если отдаться ходьбе полностью, и не думать в этот момент над решением «мировых проблем», спорить, горячиться [1].

Библиографические ссылки

1. Авдулина А. С. Жизнь без лекарств М. : Физкультура и спорт, 1982.
2. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. М. : Медицина, 1991.
3. Розенцвейг С. Красота – в здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1988.
4. Квапилик Й. Сто советов. М. : Физкультура и спорт, 1983.
5. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств. М. : Астрель : АСТ : Полиграфиздат, 2010.

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В УЛУЧШЕНИИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Е. А. Земба¹, О. В. Кадач², О. В. Дмух³

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

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

²Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2

³Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета

Российская Федерация, 660041, Красноярск, просп. Свободный, 79-б
E-mail: zembaelena@rambler.ru, oksanakazak@rambler.ru

Плавание является гармоничной физической нагрузкой. Ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека, но и в повышении работоспособности людей. Человек, регулярно занимающийся плаванием, становится бодрее, энергичнее, меньше болеет и меньше пропускает занятия, труд его делается более продуктивным. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, здоровый образ жизни, качество жизни, сердечно-сосудистая система, оптимальная дозировка.

THE ROLE OF SWIMMING IN ULUCHSHENII THE QUALITY OF HUMAN LIFE

E. A. Zemba¹, O. V. Kadach², O. V. Dmuh³

¹Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

²Trade and Economic Institute of the Siberian Federal University
2, L. Prushinskaja str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation

³Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of the Siberian Federal University
79-b, Svobodny av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-mail: zembaelena@rambler.ru, oksanakazak@rambler.ru

Swimming is a harmonious exercise. The value of swimming is not only to strengthen health but also in improving the health of people. People who regularly engaged in swimming, becoming fitter, more energetic, less sick and less absent from school, his labor is more productive. After all, during the voyage to the brain receives stimuli that stimulate the activity of the entire nervous system.

Keywords: recreation swimming, a healthy lifestyle, quality of life, cardiovascular system, optimal dosage.

Формирование здорового образа жизни становится доминирующим направлением в улучшении качества жизни человека. Плавание является гармоничной физической нагрузкой. Не перегружая организм, оно тренирует максимальное количество его органов и систем. Плавание рекомендовано людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (излишний вес, варикозное расширение вен, остеохондроз, гипертония и др.).

Кроме того, плавание приближает человека к природе, помогает ощутить свою связь с ней даже тогда, когда он плавает в бассейне.

Плавание отличается от других физических упражнений двумя особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие. Во время плавания человек находится в положении лежа и как бы в состоянии невесомости (на тело действует выталкивающая сила воды). Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений [1].

Во время чередования гребковых движений последовательно вовлекаются почти все крупные и мелкие мышечные группы, многие из которых в обычных условиях просто бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем организма, заметно повышает уровень обменных процессов. Целый поток необычных и приятных раздражителей устремляется в центры нашего мозга, способствуя снятию нервного и физического напряжения, ликвидации застойных нервных явлений, восстановлению сил.

Плавные и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечнососудистую систему. По расширенным сосудам кровь продвигается под меньшим, чем по норме, давлением. Этому способствует горизонтальное положение тела. Сердце выталкивает кровь по артериальной системе к периферии по горизонтали, а не по вертикали, как это бывает при ходьбе на суше. В воде не приходится испытывать и статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Отсутствие статических напряжений облегчает работу сердца.

Во время плавания при выполнении вдоха и выдоха человеку приходится прикладывать несколько больше усилий, преодолевать сопротивление воды, чем во время дыхания на суше, нагрузка на дыхательные мышцы возрастает. Плавание развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие, улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмичного дыхания. При погружении тела в воду на грудную клетку начинает воздействовать дополнительная нагрузка, равная в среднем 12,5 кг. При движении она возрастает до 20 кг. При задержке дыхания на полном вдохе тело само легко всплывает на поверхность воды, а на полном выдохе опускается под воду – тонет.

Одним из важных условий жизнедеятельности организма человека является сохранение постоянной температуры тела при изменениях условий внешней среды. Во время погружения человека в воду наступает перестройка терморегуляции тела, так как вода имеет более низкую, чем воздух, температуру; обладает значительно большей теплоемкостью и теплопроводностью. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80 % больше тепла, чем на воздухе. Человек при температуре воздуха + 18°C чувствует себя нормально, а в воде такой же температуры ощущает холод. Плавание требует больших энергетических затрат. Часть энергии расходуется на согревание тела, а другая на выполнение плавательных движений [2].

Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки. Систематические водные процедуры (душ, купание) постепенно становятся потребностью. Вода влияет на кожу как механический и термический раздражитель, смывает грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, способствует укреплению самой кожи и улучшению дыхания через кожу. Движущиеся струйки воды слегка массируют поверхность тела, укрепляя периферические нервные окончания и сосуды кожи. Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний.

Ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека, но и в повышении работоспособности людей. Человек, регулярно занимающийся плаванием, становится бодрее, энергичнее, меньше болеет и меньше пропускает занятия, труд его делается более продуктивным. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие плаванием продолжается недолго (20–30 мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень.

Большое значение имеет плавание как средство активного отдыха для людей умственного труда. Ученые доказали, что даже непродолжительное плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается после плавания роль внимания. Поэтому многие великие ученые, писатели любили купаться и плавать, находя в этих занятиях дополнительные источники сил и энергии.

Нет надобности, подчеркивать, что в любой стране мира самым массовым является оздоровительное плавание, доступное каждому человеку, начиная от грудных младенцев и кончая глубокими старцами. Однако пользоваться им нужно умело, по определенным правилам.

Многие люди считают, что окунулся раз, другой в морской воде, проплыл 10–15 м и укрепил здоровье. Конечно, и несколько окунаний и одномоментный проплыв приносят какую-то пользу для здоровья, но она минимальна. Оздоровительные возможности плавания гораздо шире и больше.

Поэтому рекомендуемая правилами оптимальная дозировка оздоровительного плавания – это сугубо ориентировочные объемы плавания, которые в зависимости от индивидуальных особенностей данного человека могут быть уменьшены или увеличены. Главное заключается в том, чтобы дозировка была доступной, посильной и не вызывала большого утомления [3].

Оздоровительные проплывание дистанции полезнее выполнять способами кролем на груди, на спине или брассом, потому что в их основе лежат, по крайней мере, три особенности, повышающие оздоровительную роль плавания и усиливающие его профилактическое воздействие:

- во-первых, с предельно глубоким вдохом через рот и полным выдохом в воду через рот и нос в согласованном ритме с гребковыми движениями руками развивает и укрепляет дыхательный аппарат, совершенствует деятельность сердечно-сосудистой системы;

- во-вторых, чередование во время выполнения каждого гребка в воде напряжения мышц (в момент его рабочей части) с их расслаблением (отдыхом в подготовительной к гребку части) позволяет на протяжении десятков минут плыть безостановочно, не чувствуя большого утомления;

- в-третьих, рациональность (экономность и эффективность) всех гребковых движений руками и ногами, оптимально горизонтальное положение тела в воде не только обеспечивают равномерное и быстрое скольжение по поверхности воды, но и способствуют всестороннему физическому развитию, положительному воздействию на важнейшие функции организма, оказывают гигиеническое влияние.

Поэтому для получения максимального оздоровительного эффекта от плавания важно научиться правильно, плавать кролем или брассом на груди и на спине.

Иной человек неплохо плавает каким-либо другим способом, например имитирующим движения в воде животного («по-собачьи») или в положении на боку, а возможно, и еще каким-либо «своим» способом. В таких случаях целесообразно усовершенствовать его, приблизить к кролю или брассу, стремясь правильно выполнять перечисленные выше три особенности рационального плавания: без этого будет трудно освоить безостановочное плавание всей оздоровительной дистанции.

Лица в возрасте до 30–40 лет могут избрать кроль на груди, а для старшего поколения – брасс. Лучше же всего изучать оба способа. Научившись плавать кролем и брассом в положении на груди и на спине, можно в процессе оздоровительных проплывов чередовать их, повышая тем самым разносторонность влияния на свой организм.

Для хорошо подготовленного и совершенно здорового человека одноразовое оздоровительное плавание может продолжаться от 25 до 45–50 мин. Однако те лица, которые применяют один из самобытных способов плавания, обычно плывут медленно, и для преодоления оптимальной оздоровительной дистанции (особенно 1000-метровой) им может понадобиться больше времени. В таких случаях оптимальной нормой оздоровительного плавания нужно считать не длину дистанции, а временной показатель, т. е. надо плавать безостановочно в возрасте:

- до 50 лет – 45–50 мин;
- 51–60 лет – 35–40 мин;
- 61–70 лет и старше – 25–30 мин.

Приступая к занятиям оздоровительным плаванием, нужно усвоить правильно (в соответствии со своим самочувствием, физическим и душевным состоянием) осуществлять дозировку плавательной нагрузки на организм. На каком бы этапе ни проводились занятия оздоровительным плаванием, в каком бы возрасте ни был занимающийся, основным правилом дозировки всегда должна быть доступность, посильность получаемой при плавании физической нагрузки, категорическое недопущение перегрузок. Это достигается постоянной регулировкой дозировки [4].

Общеизвестно, что оздоровительный эффект от физической нагрузки, вызывающей легкое утомление, сохраняется около двух суток. Поэтому для того, чтобы уровень физической подготовленности постепенно повышался, необходимо проводить оздоровительные занятия не реже трех раз в неделю.

Очень важно, чтобы объем плавательной нагрузки не вызывал чрезмерного утомления и переохлаждения организма. Ведь оптимум – это наименьший объем нагрузки, который дает наибольший оздоровительный эффект. Появление у занимающихся вялости, сонливости днем – верный признак того, что нагрузка была чрезмерной. Нужно помнить, что организм человека оздоравливают не перегрузки, а разумные нагрузки.

Занимающиеся оздоровительным плаванием не ставят перед собой задачу, связанную с достижением высокой скорости преодоления дистанции, а имеют в виду с помощью плавательной нормы снять, например, усталость, взбодриться, поднять устойчивость организма против различных заболеваний, повысить работоспособность, укрепить сон. Для этого достаточно плавать в среднем или медленном темпе, так же доступно и не опасно для здоровья, как обычная ходьба. Каждый занимающийся им должен регулярно (по крайней мере, раз в год) проверять состояние своего здоровья и физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки) в поликлинике, в медпункте или в физкультурном диспансере, а перед началом занятий получить разрешение врача. Кроме того, в процессе занятий надо повседневно осуществлять самоконтроль.

У мужчин и женщин частота пульса в покое (в положении стоя) – 70–72 уд./мин. В конце занятий она не должна превышать: при спокойном плавании – 100 уд./мин, при плавании со средней скоростью – 120 и при быстром плавании – 130, а через 7 мин после финиша пульс должен прийти в норму.

Плавание в быстром темпе допускается лишь в возрасте до 50 лет, а для бывших пловцов-спортсменов – до 60 лет. В 51–70 лет можно плавать преимущественно в легком и лишь изредка в среднем темпе, не допуская учащения пульса на финише свыше 110–120 уд./мин. После 70 лет можно плавать только спокойно, при частоте пульса на финише не больше 100.

Если величина пульса не укладывается в приведенные выше показатели, нужно снижать дозировку оздоровительного плавания, вначале за счет темпа, скорости плавания, облегчения качества каждого гребка, а если это не поможет, то еще и за счет укорочения беспрерывно проплываемой дистанции и включения 2–3 интервалов отдыха.

В настоящее время общепризнанным является тот факт, что состояние здоровья и уровень физической работоспособности тесно взаимосвязаны с режимом повседневной двигательной активности, сбалансированным питанием и образом жизни человека в целом.

Библиографические ссылки

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2008.
2. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. М. : Сов. спорт, 1990.
3. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех // Плавание : сб., М. : Физкультура и спорт, 1984.
4. Макаренко Л. П. Плавайте на здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1988.

© Земба Е. А., Кадач О. В., Дмух О. В., 2015

К ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СОБСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А. П. Ивлева, Н. П. Шайда

Донбасский государственный педагогический университет
Украина, 84116, Славянск, ул. Ген. Батюка, 17
E-mail: natalya_shayda@mail.ru

Представлены некоторые результаты диагностики представлений младших школьников о своем здоровье как ценности и предложена авторская комплексная программа для решения данной проблемы, которая показала свою эффективность в результате апробации.

Ключевые слова: феномен здоровья, личностные ценности, валеологические умения и навыки.

THE PROBLEM FORMATION OF REPRESENTATIONS ABOUT THEIR OWN HEALTH AS A VALUE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

A. P. Ivleva, N. P. Shaida

Donbass State Pedagogical University
17, Gen. Batyuk str., Slavyansk, 84116, Ukraine
E-mail: natalya_shayda@mail.ru

The paper presents some results of diagnostic representations of younger schoolchildren about their health as a value and the author proposed a comprehensive program to address this problem, which has proven its effectiveness because of testing.

Keywords: the phenomenon of health, personal values, valeological skills.

Здоровье человека определяет его качество жизни и является одной из наивысших ценностей [1]. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. В связи с этим проблема формирования у школьников представлений о собственном здоровье, его сохранении и укреплении является очень актуальной.

За период обучения в школе удельный вес здоровых детей сокращается до 3–5 %, увеличивается количество детей с хроническими заболеваниями. По данным НАМН Украины, заболеваемость детей школьного возраста за последние десять лет выросла почти на 27 % [2]. Так, если в первом классе уже насчитывается более 30 % детей, имеющих хронические заболевания, то к пятому классу их количество вырастает до 50 %, достигая в девятом 64 %. А в целом лишь у 7 % (!) украинских школьников наблюдается удовлетворительное функциональное состояние организма. Уже в первом классе отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата имеют 11 % школьников, носоглотки – 25 %, нервной системы – 30 %, органов пищеварения – 30 %, аллергические проявления зафиксированы у 25 % детей. С первого по девятый класс частота снижения остроты зрения и нарушений осанки растет в 1,5 раза, распространенность болезней органов пищеварения – в 1,4, распространенность болезней эндокринной системы – в 2,6 раза [2].

Еще более трагическими оказались данные Института педиатрии, акушерства и гинекологии НАМНУ, согласно которым только 6–10 % подростков 12–18-летнего возраста являются здоровыми, а у 50 % ребят и 65 % девушек резервы адаптационных возможностей – низкие или ниже средних. По данным международных организаций, если политика нашего государства и дальше будет оставаться такой же инертной, то до 2025 г. (данные Всемирного банка) население Украины сократится до 37 млн, а согласно прогнозу ООН к середине нынешнего века в нашей стране будет проживать около 26 млн человек.

Анализ психологических, педагогических и медицинских исследований показывает, что на сегодняшний день недостаточно научных разработок, дидактических и методических материалов, которые можно было бы использовать для улучшения валеологического образования в Украине и формирование у учащихся представлений о здоровье, как личностной ценности. Даже в фундаментальных научных трудах по проблемам здоровья Н. Н. Амосова, Г. Л. Апанасенко, И. И. Брехмана, Д. Д. Венедиктова, Л. И. Гриценюка, Г. С. Никифорова и др. указанная проблема не нашла достаточного развития [1; 3–5]. Исследованию ценностного подхода в области сохранения и укрепления здоровья населения и особенно детей, посвящено немного работ. Однако отношение к здоровью как к личностной ценности является одним из центральных, но пока мало разработанных вопросов психологии здоровья.

Объектом нашего исследования стал феномен здоровья личности, его предметом – особенности представлений младших школьников о здоровье как личностной ценности.

Цель исследования – изучить теоретические основы проблемы и диагностировать особенности представлений о здоровье как личностной ценности у младших школьников.

Тестирование учащихся начальных классов показало, что только 6,8 % лиц имеют уровень физического здоровья высокий и выше среднего, 52,1 % обследуемых школьников имеют средний уровень физического здоровья, 41,1 % учащихся имеют уровень физического здоровья ниже среднего и низкий.

Высокий уровень тревожности имеют 28,5 % учащихся, средний – 62,3 %, низкий – 9,2 %. Исследование самооценки обнаружили 64,8 % школьников с адекватной самооценкой, с заниженной – 16,2 %, с завышенной – 19 %. Согласно результатам исследования оказалось, что для учеников младших классов крупнейшими стрессорами являются: конфликты в семье (33,4 %); потеря родителей (28,1 %); изменения условий жизни (18,5 %); рождения младших детей (10,3 %); появление в семье неродных родителей (9,7 %).

Итоги констатирующего этапа наших исследований позволяют сделать вывод, что большинство учащихся младшего школьного возраста не всегда соблюдают режим дня, не понимают значения социально-гигиенических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Только незначительное количество исследуемых младших школьников соблюдают рациональный режим труда и отдыха.

Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что подавляющее большинство учеников не понимает сущности здоровья и имеет о нем представления на бытовом уровне, а также не обладает необходимыми валеологическими умениями и навыками. Так, нами не было выявлено учащихся с высоким уровнем знаний о сохранении и укреплении здоровья. Средний уровень знаний имели 55 % школьников и 45 % учащихся – низкий. Для исследуемых учеников характерно преобладание односторонних взглядов, отсутствует четкое представление о тенденциях своего здоровья и желание лучше беспокоиться о своем организме. Среди причин такого положения – отсутствие целенаправленной и систематической работы по формированию специальных умений укрепления здоровья, низкий уровень валеолого-педагогической подготовки учителей по вопросам сущности здоровья и их недооценка в процессе учебно-воспитательной работы школы, отсутствие семейных традиций укрепления здоровья.

В результате у трети младших школьников отсутствуют значимые потребности в укреплении здоровья. Они убеждены, что здоровьем управлять невозможно. Знание основ здоровья практически не введены в систему их жизненных ценностей и установок. Ученики не осознают значимости здоровья для своей жизнедеятельности. Общественная ценность

здоровья ими не усвоена, а также не получила статуса личностной ценности. Это указывает на необходимость формирования у учащихся представлений о здоровье как личностной ценности и повышении мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Нами была разработана и апробирована авторская программа формирования представлений о здоровье у младших школьников как ценности. Экспериментально было установлено, что эффективным может стать именно комплексный подход в решении этой проблемы [6]. Работа должна проводиться как во время учебной, так и в процессе внеклассной и даже внешкольной деятельности, на уроках как по основам здоровья, так и других предметных дисциплинах путем совершенствования содержания, ориентированного на формирование ценностного отношения к своему здоровью, использования форм и методов коррекционно-развивающей деятельности с учетом состояния здоровья и психофункциональных возможностей школьников, создания специального валеонасыщенного пространства для детей. Особую роль следует уделить использованию активных методов обучения детей – тренингам. Именно интерактивные формы работы с младшими школьниками способствуют формированию осознанного отношения к своему здоровью как ценности, пониманию того, что здоровье можно и нужно укреплять. Главная задача взрослых – довести до реального осознания ребенком того факта, что он сам в ответе за свое здоровье, образ жизни и т. д. даже тогда, когда нет контроля со стороны взрослых.

Библиографические ссылки

1. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровья. М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2003.
2. Более 90% украинских школьников имеют проблемы со здоровьем [Электронный ресурс]. URL: <http://www.segodnya.ua/ukraine/bole-90-ukrainckikh-shkolnikov-imejut-problemy-so-zdorovem.html> (дата обращения: 5.11.2015).
3. Апанасенко Г. Л. Валеология: еще раз о теории и практике // Валеология. 2011. № 4. С. 56–61.
4. Гриценюк Л. І. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків // Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 5. С. 34–36.
5. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г. С. Никифорова. СПб. : Речь, 2007.
6. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Как сохранить и укрепить здоровье ученика: психологические установки и упражнения. М. : Владос, 2004.

© Ивлева А. П., Шайда Н. П., 2015

ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ВЕЛНЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЖЕНЩИН С ОЖИРЕНИЕМ

А. Л. Коган

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454000, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
E-mail: Sunny.kogan@mail.ru

Представлены результаты влияния дыхательной гимнастики «Оксисайз» в комплексной программе оздоровления женщин с алиментарным ожирением I степени. Оценено влияние гимнастики на антропометрические показатели; показатели, характеризующие состояние сердечно-сосудистой системы и изменение психо-эмоционального состояния у женщин с алиментарным ожирением I степени.

Ключевые слова: алиментарное ожирение, велнесс-технологии, дыхательная гимнастика «Оксисайз».

POSSIBILITIES OF MODERN WELLNESS TECHNOLOGY IN THE REHABILITATION OF OBESE WOMEN

A. L. Kogan

Ural State University of Physical Culture
1, Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, 454000, Russian Federation
E-mail: Sunny.kogan@mail.ru

The article presents the results of the effect of breathing exercises “Oksisayz” in a comprehensive program of rehabilitation of women with alimentary I degree obesity. The Evaluation of the effect of exercises on anthropometric indicators, indicators that characterizing the state of the cardiovascular system and the change of psycho-emotional state of women with alimentary I degree obesity.

Keywords: alimentary obesity, wellness techniques, breathing exercises “Oksisayz”.

Актуальность проблемы ожирения определяется, в первую очередь, его высокой распространенностью: статические данные свидетельствуют о том, что в конце XX – начале XXI в. проблема ожирения приобрела характер «глобальной эпидемии». Примерно 250 млн человек во всем мире имеют избыток массы тела, и количество таких людей постоянно увеличивается [1].

Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, с одной стороны, и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения, с другой стороны, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека [2].

Ожирение (adipositas) – заболевание, характеризующееся избыточным отложением жира в подкожной клетчатке и других тканях организма, а также превышением нормальной (идеальной) массы тела человека на 20 % и выше [3].

Пациенты с ожирением чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, патологией опорно-двигательного аппарата, нарушением функции печени и желчевыводящей системы, в том числе желчнокаменной болезнью, застоем желчи. Все это ведет к нарушению деятельности внутренних органов, увеличивает риск смертности и сокращает продолжительность жизни. Чем выше степень ожирения, тем значительнее риск развития заболевания [4].

У женщин ожирение встречается чаще, чем у мужчин. У 40 % больных с ожирением диагностируется два и более сопутствующих заболеваний (атеросклеротическое поражение сосудов, гипертоническая болезнь, и т. д.). Исследования ученых показали, что уменьшение массы тела более чем на 9 кг у женщин приводит к снижению смертности на 25 % [5]. У женщин ожирение сопровождается высокой частотой ановуляций, нарушениями менструального цикла, бесплодием, ассоциированными с нарушениями продукции половых гормонов гиперплазией и полипозом эндометрия и с высоким риском развития рака эндометрия шейки матки, яичников, молочных желез [6].

Научные исследования по данной проблеме показывают, что лечение ожирения оказывается успешным, только если проводятся комплексные мероприятия, включающие в себя регулярные физические упражнения и правильное питание.

Таким образом, современное состояние данной проблемы требует дальнейшей разработки методов реабилитации пациентов, страдающих ожирением, преимущественно немедикаментозного характера.

Цель исследования: изучить эффективность дыхательной гимнастики «Оксисайз» в комплексном оздоровлении женщин с ожирением.

Исследование проводилось с января по август 2015 года на базе оздоровительного фитнес центра «ТОНУС-КЛУБ Максимум» г. Челябинска. В исследовании принимали участие женщины 34–39 лет с алиментарной формой ожирения I степени. Для проведения было сформировано две группы: основная и контрольная, в каждую входило по 10 человек. Всем женщинам проводилась комплексная реабилитация, с использованием тонусных столов, прессотерапии, роликового массажера, прессотерапии. В основной группе, кроме этого, применяли дыхательную гимнастику «Оксисайз».

Для достижения данной цели исследования мы поставили задачи: оценить влияние гимнастики «Оксисайз» в комплексной реабилитации на антропометрические показатели; показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и изменение психоэмоциональное состояние у женщин с алиментарным ожирением I степени.

Показатели физического статуса женщин с ожирением I степени оценивались с помощью проведения антропометрии: взвешивание и расчет ИМТ тела по формуле Кетле, измерение окружности талии и окружности бедра.

После проведения оздоровительных мероприятий антропометрические показатели у всех обследованных женщин в разной степени уменьшились. Но, только у женщин, в программу комплексной реабилитации которых были включена гимнастика «Оксисайз» эти изменения достоверны. Среднее значение показателя до начала исследования в основной группе 33,1 и в контрольной группе составил 32,2 единиц индекса, что говорит об избыточной массе тела у всех пациенток. После проведения программы реабилитации в основной группе показатель изменился до 24,3, а контрольной группе равен 25,6, что свидетельствует о незначительном снижении массы тела. Как видно из данных в основной группе положительная динамика наблюдается у 9 пациенток и у 1 пациентки изменения без динамики, при этом $Z < 0,05$, что является статистически значимым. В контрольной группе у 7-ми пациенток наблюдается положительная динамика и у 3-х пациенток без динамики, при этом $Z > 0,05$, что является статистически не значимым. Полученные результаты свидетельствует о положительном влиянии гимнастики «Оксисайз» на показатели ИМТ.

Изменения функционального состояния сердечно-сосудистой системы мы оценивали с помощью теста Руфье–Диксона. В начале эксперимента индекс Руфье–Диксона у женщин основной группы составлял 6,4 + 1,2 балла, что соответствует оценке «удовлетворительно», у женщин контрольной группы 6,8 + 1,2 балла, что так же соответствует оценке «удовлетворительно». После комплекса реабилитации в основной группе показатели изменились и стали достоверно значимые – 5,7, в контрольной группе женщин достоверно значимых результатов не наблюдается – 5,9. В основной группе положительный результат наблюдается у 10-ти пациенток $Z < 0,05$ что является статистически значимым, в контрольной группе положительный результат наблюдается у 3 пациенток и у 7 пациентки без динамики $Z > 0,05$, что не является статистически значимым, но наблюдается положительная динамика.

Для изучения изменения самооценки нами использовался опросник по Г. Н. Казанцевой. До начала комплекса реабилитации у всех женщин в обеих группах уровень самооценки был равен -3 , что означает низкий порог средней самооценки. После комплекса реабилитации, показатели у женщин в основной группе стали равны $+3$, в контрольной $+2$. В конце эксперимента у всех женщин отмечено улучшение психо-эмоционального состояния: в основной группе положительный результат наблюдается у 9 женщин ($Z < 0,05$); в контрольной группе положительная динамика у 8 ($Z < 0,05$), что является статистически значимым результатом в обеих группах женщин. Таким образом, снижение массы тела и уменьшение объемов способствует повышению самооценки у женщин с алиментарным ожирением I степени в основной и контрольной группе. Важно отметить, что у женщин уровень самооценки чаще всего зависит от внешней привлекательности и физического состояния. Лишний вес, в свою очередь, способствует заниженной самооценки, что наблюдалось в обеих группах до проведения реабилитационных мероприятий.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Гимнастика «Оксисайз», в комплексной реабилитации женщин с ожирением I степени, достоверно улучшает антропометрические показатели: индекс массы тела, показатели обхвата талии и бедра. Гимнастика «Оксисайз», в комплексной реабилитации женщин с ожирением I степени, достоверно улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Гимнастика «Оксисайз», в комплексной реабилитации женщин с алиментарным ожирением I степени, не имеет существенного влияния на улучшение психо-эмоционального состояния (самооценку). После проведения реабилитационных мероприятий антропометрические показатели у всех обследованных женщин в разной степени уменьшились. Но только у женщин, в программу комплексной реабилитации, которых была включена дыхательная гимнастика «Оксисайз» эти изменения достоверны. Динамика, произошедших изменений, свидетельствует о значимом влиянии гимнастики «Оксисайз» в программе комплексном оздоровлении женщин с ожирением I степени.

Проведенное исследование подтверждает эффективность применения гимнастики «Бодифлекс», включенной в комплексе оздоровления женщин с ожирением существенно повышает качество восстановительного процесса.

Библиографические ссылки

1. Аметов А. С. Ожирение как заболевание. М. : Медицина, 2010.
2. Беюл Е. А. Ожирение. М. : Медицина, 2011.
3. Болотова Н. В. Диагностика ожирения у женщин: значение определения массы жировой ткани // Вопросы физиологии. 2009. № 5. С. 7–9.
4. Бойко Е. А. Энциклопедия дыхательной гимнастики. М. : Медицина, 2007.
5. Мельниченко Г. А. Ожирение: руководство для врачей. М. : Медицинское информационное агентство, 2008.
6. Панков В. А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин // Теория и практика физической культуры. 2010. № 6. С. 9–14.

References

1. Ametov A. S. Obesity as a disease. M. : Medicina, 2010.
2. Bejul E. A. Obesity. M. : Medicina, 2011.
3. Bolotova N. V. Diagnosis of obesity in women: the importance of determining the mass of adipose tissue // Voprosy fiziologii. 2009. № 5. S. 7–9.
4. Bojko E. A. Breathing exercises encyclopedia. M. : Medicina, 2007.
5. Mel'nichenko G. A. Obesity: A Guide for Physicians. M. : Medicinskoe informacionnoe agentstvo, 2008.
6. Pankov V. A. Physical culture and sports in a healthy lifestyle women // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. 2010. № 6. S. 9–14.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ 5–6 ЛЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИХ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ

А. М. Козак, М. В. Ибраимова

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Украина, 03680, Киев, ул. Физкультуры, 1
E-mail: antoniy24@i.ua, tennis-m@ukr.net

Важной задачей спортивной тренировки на начальном этапе занятий теннисистов 5–6 лет представляет контроль координационных способностей. Наиболее оптимальным методом контроля, с точки зрения определения количественных характеристик, является метод педагогического тестирования. Каждая отдельная координационная способность должна изучаться с помощью нескольких контрольных испытаний, что позволяет получить более точную оценку уровня её проявления.

Ключевые слова: контрольные испытания, координационные способности, комплексный контроль, педагогическое тестирование, батарея тестов, двигательный опыт, параметры движения.

DETERMINATION OF THE LEVEL OF MANIFESTATION OF THE COORDINATION ABILITIES OF TENNIS PLAYERS 5–6 YEARS AS A RESULT OF THEIR INTEGRATED CONTROL

A. M. Kozak, M. V. Ibragimova

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
1, Fizkul'tury str., Kiev, 03680, Ukraine
E-mail: antoniy24@i.ua, tennis-m@ukr.net

An Important objective of sports training at the initial stage of training of tennis players 5–6 years is the control of coordination abilities. The most optimal method of control, from the point of view of determining the quantitative characteristics, is the method of the pedagogical testing. Each individual coordination ability should be studied using several tests, which allows to obtain a more accurate assessment of the level of its manifestation.

Keywords: test control, coordination capabilities, integrated control, pedagogical testing, battery tests, motor experience, and movement.

Контроль координационных способностей теннисистов 5–6-ти лет представляет собой важную задачу спортивной тренировки на начальном этапе занятий [1–7]. Как показано практическими исследованиями ученых, наиболее оптимальным методом контроля, с точки зрения определения количественных характеристик, является метод педагогического тестирования. Каждая отдельная координационная способность должна изучаться с помощью нескольких контрольных испытаний, что позволяет получить более точную оценку уровня ее проявления [3; 6; 7]. Предложенная нами батарея из 30 тестов позволила измерить и комплексно оценить показатели 5 относительно самостоятельных видов координационных способностей (по классификации В. Н. Платонова) теннисистов 5 и 6 лет с учетом их двигательных возможностей [5].

Цель работы – исследовать уровень проявления координационных способностей теннисистов 5–6-ти лет по итогам статистической обработки данных, полученных при выполнении батареи тестов.

Использовались следующие методы: анализ литературных источников, синтез, сравнение, аналогия, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Анализ результатов выявил следующее. Показатели проявления координационных способностей групп теннисистов 5 и 6 лет, полученные путем применения 5 комплексов, составивших единую батарею педагогических тестов, с помощью методов математической статистики позволили более полно охарактеризовать уровень их координационного развития [4].

Задания, двигательная структура которых была проще, стабильнее выполнялись и менее, и более координационно одаренными учениками, а в более сложных для восприятия и выполнения тестах значительно проявлялась разница их результатов. У одних детей лучшие результаты были зафиксированы в беговых тестах («Челночный бег», «Бег змейкой»), у других – в прыжковых («Прыжок на разметку») или баллистических («Броски мяча в цель»). Иными словами сказывалась разница в уровне двигательного опыта выполнения двигательных действий, осуществляемых в определенном тесте.

Разница уровня вариативности показателей у детей 5 и 6 лет составляла от 0 до 29 %, причем в тестах, где вариативность составляла менее 15 %, разница не превышала 5 %. Иными словами, существует взаимозависимость уровня вариативности показателей детей одного и другого возраста с конкретным тестом, что связано с тем возможным диапазоном результатов, который в одних случаях больше, а в других меньше зависит от критерия оценки результата теста, который может быть лимитирован или нелимитирован (например, количество раз за 20 с, количество попаданий из 10 попыток – лимитированные, а общее время выполнения – неограниченный), а также, от составляющих двигательного задания (расстояние, которое нужно преодолеть за определенное время, сложность структуры двигательного действия). В одних тестах более вариативными оказывались показатели 5-летних теннисистов, в других – 6-летних. Это объясняется наличием в обеих группах детей с более и менее ускоренным развитием психофизиологических функций, влияющих на результат конкретного теста (например, уровень простой и сложной зрительно-моторной реакции, уровень сенсомоторной чувствительности, уровень двигательной памяти), различным двигательным опытом детей, а также нестабильностью выполнения различных двигательных задач одними и теми же детьми в разное время. Такая же тенденция наблюдается и при сравнении минимальных и максимальных значений. В большинстве случаев они были лучшими у детей 6 лет, и лишь в некоторых – у 5-летних. При этом во всех тестах средние значения детей 6 лет были выше.

Уровень проявления способности к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров движений теннисистов 5 и 6 лет имел следующие средние значения в тестах: «Координационный беговой тест» у детей 5 лет $3,01 \pm 0,38$ с, а у детей 6 лет $2,82 \pm 0,37$ с; «Челночный бег с переносом мячей» у детей 5 лет $10,35 \pm 0,98$ с, а у детей 6 лет $9,76 \pm 0,73$ с; «Маневрирование между конусами» у детей 5 лет $8,5 \pm 0,93$ с, а у детей 6 лет $7,92 \pm 0,75$ с; «Оббегание конусов двумя способами» у детей 5 лет $2,0 \pm 0,93$ с, а у детей 6 лет $1,56 \pm 0,88$ с; «Ловля мяча в конус» у детей 5 лет $4,4 \pm 2,69$ раз, а у детей 6 лет $6,64 \pm 1,8$ раз; «Прыжок на разметку» у детей 5 лет $5,48 \pm 3,75$ см, а у детей 6 лет $4,46 \pm 2,92$ см; «Бросок мяча в цель» у детей 5 лет $5,76 \pm 1,9$ попаданий, а у детей 6 лет $6,28 \pm 1,62$ попаданий; «Бег на время» у детей 5 лет $2,42 \pm 1,19$ с, а у детей 6 лет $2,1 \pm 1,19$ с; «Динамометрия» у детей 5 лет $2,5 \pm 1,42$ кг, а у детей 6 лет $2,1 \pm 0,84$ кг; «Броски мяча в две мишени» у детей 5 лет $10,12 \pm 2,86$ попаданий, а у детей 6 лет $10,68 \pm 3,44$ попаданий.

Уровень проявления способности к оценке и регуляции пространственно-временных и динамических параметров движений в 10 тестах был выше у 6-летних детей по сравнению с 5-летними. Значительная вариативность результатов детей наблюдалась в тестах «Прыжок на разметку» (68 и 65 %), «Бег на время» ($V = 49$ и 56 %), «Оббегание 4 конусов» (46,5 и 56,5 %),

«Динамометрия» ($V = 57$ и 40 %). В этих тестах различия их средних арифметических составляли 10 и более процентов: «Бег на время» – 19 %, «Оббегание 4-х конусов» – 15 %, «Динамометрия» – 10 %. Это свидетельствует о том, что дети в возрасте 5–6 лет еще слабо дифференцируют пространственные, временные и динамические параметры движений и с разной успешностью выполняют передвижения боком вперед по сравнению с передвижениями лицом вперед. Наиболее стабильные результаты оказались в тестах для оценки пространственно-временных параметров движений «Координационный беговой тест Филипповича–Малинака» (12,6 и 13,1 %), «Челночный бег с переносом мячей» (9,5 и 7,5 %) и «Бег змейкой» (10,9 и 10,4 %).

Уровень проявления равновесия теннисистов 5 и 6 лет имел следующие средние значения в тестах: «Проба Бондаревского» у детей 5 лет $8,48 \pm 3,33$ с, а у детей 6 лет $11,2 \pm 4,74$ с; «Проба Ромберга» у детей 5 лет $13,1 \pm 4,5$ с, а у детей 6 лет $13,64 \pm 4,35$ с; «Проба Бирюк» у детей 5 лет $8,64 \pm 3,46$ с, а у детей 6 лет $10,24 \pm 4,2$ с; «Удержание мяча на струнах ракетки, стоя на одной ноге» у детей 5 лет $9,44 \pm 4,58$ с, а у детей 6 лет $11,8 \pm 4,27$ с; «Прыжки в треугольнике» у детей 5 лет $9,72 \pm 1,9$ с, а у детей 6 лет $9,56 \pm 1,78$ с; «Прыжки с поворотом на линии» у детей 5 лет $6,44 \pm 2,43$ балла, а у детей 6 лет $6,48 \pm 2,55$ балла; «Ходьба по линии с удержанием мяча на струнах ракетки» у детей 5 лет 546 ± 223 см, а у детей 6 лет 635 ± 250 см.

Среди тестов для оценки статического равновесия детей 5 и 6 лет сложными для выполнения оказались «Проба Бондаревского» (7,92 с и 11,12 с) и «Проба Бирюк» (8,64 с и 10,64 с), «Удержание мяча на струнах ракетки, стоя на одной ноге» (9,44 с и 11,8 с), в которых уровень соранения устойчивости позы был ниже, чем в «Пробе Ромберга» (13,1 с и 13,64 с). Это можно утверждать, так как данные тесты имеют единый критерий оценки – максимальное время удержания заданной позы. В тестах для оценки уровня проявления динамического равновесия такое сравнение оказывается малоинформативным, поскольку они оценивались по различным критериям (количество баллов, время выполнения, длина преодоления дистанции). Коэффициенты вариации свидетельствуют о неоднородности групп испытуемых во всех тестах для оценки уровня проявления статического и динамического равновесия (18,6–49 %). Разница в средних арифметических групп детей 5 и 6 лет составляла от 0,7 % («Прыжки с поворотом на линии») до 29 % («Проба Бондаревского»).

Уровень проявления чувства ритма теннисистов 5 и 6 лет имел следующие средние значения в тестах: «Ритмичное постукивание руками» у детей 5 лет $16,88 \pm 2,52$ с, а у детей 6 лет $15,65 \pm 2,55$ с; «Броски-ловля мяча с хлопками в ладони» у детей 5 лет $9,16 \pm 3,04$ раз, а у детей 6 лет $9,4 \pm 2,53$ раз; «Хлопки в ладони с тренером на месте» у детей 5 лет $7,5 \pm 0,86$ с, а у детей 6 лет $7,35 \pm 0,97$ с; «Хлопки в ладони с тренером в движении» у детей 5 лет $12,2 \pm 1,99$ с, а у детей 6 лет $11,5 \pm 1,17$ с.

В трех тестах для оценки чувства ритма показатели вариации свидетельствовали об однородности группы испытуемых («Ритмичное постукивание руками» – 15 и 15 %, «Хлопки в ладони с тренером на месте» – 12 и 13 %, «Хлопки в ладони с тренером в движении» 15 и 10 %), а в тесте «Броски-ловля мяча с хлопками в ладони» – о неоднородности (33 и 26,7 %). Этот тест по двигательному содержанию для оценки чувства ритма является более сложным, чем другие, поскольку происходит взаимодействие с мячом, который нужно своевременно ловить.

Уровень проявления способности к ориентированию в пространстве теннисистов 5 и 6 лет имел следующие средние значения в тестах: «Бег к 3-м конусам» у детей 5 лет $11,6 \pm 2,7$ с, а у детей 6 лет $10,5 \pm 2,4$ с; «Прыжок на отметку с закрытыми глазами» у детей 5 лет $5,42 \pm 2,42$ см, а у детей 6 лет $5,18 \pm 2,15$ см; «Броски мяча в цель с закрытыми глазами» у детей 5 лет $6,76 \pm 2,11$ балла, а у детей 6 лет $7,64 \pm 1,93$ балла; «Ходьба по линии с закрытыми глазами» у детей 5 лет $24,8 \pm 17,12$ см, а у детей 6 лет $20,72 \pm 10,66$ см; «Мгновенное реагирование на мяч» у детей 5 лет $2,56 \pm 1,31$ с, а у детей 6 лет $2,35 \pm 0,76$ с.

Во всех тестах для оценки способности к ориентированию в пространстве наблюдалась неоднородность показателей у детей 5 и 6 лет (22,85–69 %).

Уровень проявления координированности движений теннисистов 5 и 6 лет имел следующие средние значения в тестах: «Прыжок в длину с места вперед и назад» у детей 5 лет $75,6 \pm 10,35$ см, а у детей 6 лет $73,6 \pm 12,77$ см, «Тройной прыжок вперед с помощью и без помощи рук» у детей 5 лет $26,3 \pm 12,7$ см, а у детей 6 лет $18,0 \pm 12,66$ см; «Тест Копылова» у детей 5 лет $12,5 \pm 3,2$ с, а у детей 6 лет $11,38 \pm 2,17$ с; «Перешагивание через барьер» у детей 5 лет $9,96 \pm 1,68$ с, а у детей 6 лет $9,74 \pm 1,37$ с.

В двух тестах для оценки координированности движений детей 5-6 лет были обнаружены однородные показатели групп: «Прыжок в длину с места вперед и назад» (13,7 и 17,4 %), «Перешагивание барьера» (14,1 %; 15,5 %), а в двух других, которые, по нашим наблюдениям, были более сложными для исполнения – «Прыжок в длину с места с помощью и без помощи рук», «тест Копылова» – неоднородны.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. При сравнении двух групп детей определено, что уровень проявления их координационных способностей во всех тестах является лучшим у 6-летних детей, а разница результатов детей 5 и 6 лет зависит от сложности двигательного теста и от критерия его оценки. По показателям коэффициента вариации в 9-ти тестах более плотные результаты были у 5-летних, в других 20 – у 6-летних, еще в одном тесте коэффициент вариации имел одинаковые значения. По показателям среднего квадратического отклонения в 8-ми тестах большая плотность наблюдалась у детей 5 лет, а в 21-м – у 6-летних, еще в одном тесте показатели были одинаковыми. В 19-ти тестах дети 6 лет имели лучшие минимальные показатели, чем 5-летние – в 5-ти тестах (еще в 6-ти тестах были зафиксированы одинаковые результаты по этому показателю), а также в 22-х – лучшие максимальные показатели, чем 5-летние, которые имели преимущество в этом компоненте в 2-х тестах (еще в 6-ти тестах наблюдались одинаковые максимальные результаты).

Среди факторов, определяющих вариативность средних арифметических, средних квадратических, коэффициентов вариации детей 5 и 6 лет, отмечаем: различные критерии оценки показателей, возможный диапазон числовых результатов теста, уровень сложности двигательного задания и уровень двигательного опыта детей относительно выполнения определенного теста, уровень физической подготовленности, изменения психологического и физического состояния при выполнении определенного теста, а также индивидуальные особенности физического развития детей в группе. От последнего фактора значительно зависят максимальные и минимальные результаты детей 5 и 6 лет. По преимуществу 5-летних детей в максимальных и минимальных результатах над детьми 6 лет в определенных тестах можно видеть наличие акселератов и ретардантов в группах относительно уровня проявления координационной способности или ее составляющей в определенном двигательном действии, а также тех физических способностей, которые в той или иной степени являются сопутствующими факторами влияния на результат конкретного теста.

Как показал анализ данных, практически по большинству исследуемых показателей между детьми 5 и 6 лет не было выявлено достоверных различий. Разница в проявлениях координационных способностей детей 5 и 6 лет отмечена только по показателям 7-ми тестов, а именно «Динамометрия» ($F = 2,85$), «Ловля мяча в конус» ($F = 2,23$), «Проба Бондаревского» ($F = 2,02$), «Ритмичные хлопки ладонями с тренером в движении» ($F = 2,86$), «Ходьба по линии с закрытыми глазами» ($F = 2,57$), «Мгновенное ориентирование» ($F = 2,97$), «Тест Копылова» ($F = 2,17$). В каждом из этих тестов 5-летние дети показывали менее однородные данные.

Отсутствие достоверных различий по результатам детей 5 и 6 лет в большинстве тестов свидетельствует в основном о зависимости уровня их рассеяния от критерия оценки теста, т. е. от диапазона возможных числовых результатов. Наличие достоверных различий в остальных тестах объясняется их большей двигательной сложностью для детей 5 лет, по сравнению с 6 летними.

Библиографические ссылки

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимп. лит., 2002.
2. Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу : початкова підготовка : навчальний посібник. Киев : Експрес, 2013.
3. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006.
4. Начинская С. В. Основы спортивной статистики. Киев : Вища шк., 1987.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимп. лит., 1997. С. 408–421.
6. Поліщук Л. Аналіз структури координаційних здібностей і визначення значимості її складових для спортсменів, що спеціалізуються в тенісі // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. праць. Вип. № 4 / ДНДІФКС. Киев, 2004. С. 58–63.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Киев : Олімп. літ., 2001.

© Козак А. М., Ібраїмова М. В., 2015

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СПЕЦИАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

О. Н. Кондакова, С. С. Давыдов

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454000, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
E-mail: Kondakova-o@mail.ru, Sirdavydov@gmail.ru

Представлены результаты исследования эффективности физкультурных занятий игровой направленности в специальном дошкольном образовательном учреждении для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (нарушением осанки). В исследовании выявлен, обоснован и экспериментально проверен комплекс педагогических условий, способствующих воспитанию у детей специализированного дошкольного образовательного учреждения интереса к акцентированному двигательному режиму.

Ключевые слова: здоровьесбережение, специальное дошкольное образовательное учреждение, двигательная активность, опорно-двигательный аппарат, игротерапия.

THE EFFECTIVENESS OF GAMING DIRECTED PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN THE SPECIAL PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

O. N. Kondakova, S. S. Davidov

Ural State University Of Physical Culture
1, Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, 454000, Russian Federation
E-mail: Kondakova-o@mail.ru, Sirdavydov@gmail.ru

This article presents the results of a study of efficiency of gaming directed physical education classes in the special preschool educational institution for children with disorders of the musculoskeletal system (violation of posture). The study identified, justified and experimentally verified a complex of pedagogic-logical environment that encourages children of preschool educational institution dedicated to interest punctuated motoring mode.

Keywords: health preservation, Special preschool educational institution, physical activity, musculoskeletal system, play therapy.

Гуманистическая направленность воспитания и обучения детей в специализированных дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) включает в себя целенаправленное развитие физических и интеллектуальных качеств и способностей, что оказывается возможным при сохранении здоровья дошкольника наиболее доступными и адекватными возрастным особенностям развития средствами – физическими упражнениями, сочетаемыми с гигиеническими и природными здоровьесберегающими факторами [1].

Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстро утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память [2]. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни [3]. Повышение эффективности физкультурных занятий в здоровьесбережении дошкольников специальных коррекционных образовательных учреждений приобретает особую актуальность.

В многообразии средств физического воспитания дошкольников особое место, в силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности, занимают подвижные игры [4]. Однако эффективные педагогические технологии использования многих из них в учебно-воспитательном процессе специализированного ДОО до сих пор разработаны слабо. Поэтому проблема организации и проведения физкультурных занятий игровой направленности в специальном ДОО, учитывающая особенности мотивов и потребностей старших дошкольников в двигательной активности является чрезвычайно актуальной.

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность организации физкультурных занятий игровой направленности с детьми 5–6 лет в специальном дошкольном образовательном учреждении.

Задачи исследования были следующими:

- разработка и теоретическое обоснование эффективности занятий физической культурой игровой направленности в специальном дошкольном образовательном учреждении;
- определение педагогических условий здоровьесберегающей направленности физкультурных занятий и использования игр и игровых упражнений в режиме дня дошкольника;
- определение в процессе формирующего эксперимента эффективности проведения физкультурных занятий в специальном дошкольном образовательном учреждении.

Исследование было проведено в течение двух лет в специализированных ДОО № 29 и ДОО № 125 Челябинска для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки во фронтальной и сагитальной плоскости.

Здоровьесберегающая организация учебно-воспитательной работы осуществлялась в соответствии с современными программно-нормативными документами.

Критериями эффективности физкультурных занятий игровой направленности были: уровень здоровья и физического развития, физическая подготовленность, развитие потребностей и устойчивой мотивации к занятиям физкультурой, сформированность основных движений. Физическая кондиция дошкольников оценивалась по результатам тестирования физических качеств: силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Психологический статус дошкольников оценивался на основании анкетирования.

В ряду повышения педагогических условий повышения эффективности физкультурных занятий в специальном ДОО ведущее место отводилось:

- формированию потребностей и мотиваций дошкольников на развитие творческого воображения, стимулирование креативности и активного здоровьесберегающего стиля двигательной активности;
- индивидуализации процесса обучения и отбора физических упражнений в соответствии с потребностями и способностями дошкольников к овладению двигательными действиями;
- разработке и реализации здоровьесберегающих педагогических технологий проведения физкультурных занятий;
- приобщение родителей к здоровьесберегающей организации повседневной деятельности ребенка в домашних условиях.

Существенной особенностью предложенной нами модели здоровьесбережения дошкольников является использование игровых форм физкультурных занятий для всестороннего развития – необходимых и достаточных предпосылок сохранения и укрепления здоровья.

Важной частью предложенной концептуальной модели здоровьесбережения дошкольников является интеграция внешних и внутренних условий реализации здоровьесберегающих факторов в условиях игровой организации физкультурных занятий.

Теоретический анализ результатов исследований проблемы здоровьесберегающей направленности физкультурных занятий в дошкольном образовательном учреждении показал, что ее решение связывается, в первую очередь, с отказом от единообразного подхода к содержанию и организации двигательного режима детей.

Данные текущих медицинских осмотров, контрольные срезы показателей физического развития и физической подготовленности убеждают, что в экспериментальных группах детей наблюдается существенный, по отношению к контрольным группам, пророст физической работоспособности, физической подготовленности, уровня здоровья. Статистически значимыми

оказались межгрупповые различия в приросте показателей весоростового и жизненного индексов, функциональных проб с физической нагрузкой, с задержкой дыхания. В показателях физической подготовленности наиболее выраженные изменения наблюдались в развитии скоростно-силовых качеств.

В изменении гемодинамических показателей в условиях относительного мышечного покоя существенны межгрупповых различий за время проведения формирующего эксперимента не произошло. Существенные различия наблюдались в величинах прироста ударного объема крови после выполнения стандартной пробы с физической нагрузкой.

Экономизирующий эффект предложенной системы физкультурных занятий в отношении дыхательной функции оказался маловыраженным. Отчетливое преимущество в изменении показателей дыхания у детей опытных групп наблюдалось после физической нагрузки.

Физические упражнения, выполняемые в игровой форме, а также сами подвижные и переходные с спортивным игры не только стимулируют потребности и интерес к физкультурным занятиям, но и обеспечивают психоэмоциональный комфорт, что в совокупности с улучшением показателей физического развития и физической подготовленности является предпосылкой повышения резервов здоровья дошкольников.

В нашем исследовании выявлен, обоснован и экспериментально проверен комплекс педагогических условий, способствующих воспитанию у детей специализированного ДОО интереса к акцентированному двигательному режиму. К ним относятся внешние и внутренние условия –организация процесса реабилитации и использование эстетических, эмоционально насыщенных, несложно-координационных видов двигательной активности. Важным условием является эмоциональная атмосфера обучения, положительный эмоциональный тонус учебного процесса.

Повышение эффективности физкультурных занятий в ДОО специализированного типа сопряжено с реализацией их здоровьесберегающего содержания, которое обеспечивает удовлетворение естественной потребности ребенка в двигательной активности, рост функциональных возможностей, физической кондиции и работоспособности.

Опытно-экспериментальная работа показала, что репродуктивно-подражательная активность как наиболее доступный вид двигательной активности для детей, мобилизующая духовные и физические силы, способствует целенаправленному наблюдению образца и опыта другого, включению процесса анализа и синтеза действий других мыслительных процессов, что ускоряет социально-психологическую адаптацию в учебной жизнедеятельности детей [4].

Библиографические ссылки

1. Антропова М. В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. М. : Педагогика, 2013.
2. Антонова А. П. Мониторинг здоровья в дошкольном образовательном учреждении // Проблемы подготовки здорового ребенка к школе. Курган, 2012. С. 25–28.
3. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей. М. : Эксмо, 2013.
4. Строковская В. Л. 300 подвижных игр для развития детей от 1 до 14 лет. М. : Новая шк., 2004.

References

1. Antropova M. V. Morphofunctional maturation of the main physiological systems of preschool children. M. : Pedagogika, 2013.
2. Antonova A. P. Health monitoring in preschool educational institution // Problemy podgotovki zdorovogo rebenka k shkole. Kurgan, 2012. S. 25–28.
3. Lapickaja E. M. Physical education for children. M. : Jeksmo, 2013.
4. Stokovskaja V. L. 300 mobile games to the development of children from 1 to 14 years old. M. : Novaja shk., 2004.

СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С МАЛЫМИ АНОМАЛИЯМИ РАЗВИТИЯ СЕРДЦА

А. С. Кондратенко

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
Российская Федерация, 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4
E-mail: kondor_1986@mail.ru

При восстановлении детей с МАРС помимо применения медикаментозных средств и физиотерапевтических методов необходимо применение активных средств и форм физической реабилитации. Требуется разработка комплексных методик физической реабилитации для детей младшего школьного возраста с МАРС, особенно в условиях общеобразовательных учреждений. Традиционные комплексы упражнений, применяемые для этой цели, не всегда адаптированы под физические возможности и ограничения детей с МАРС. При этом необходимо учитывать различные особенности детей, важные для адекватной адаптации к упражнениям с дальнейшей реабилитацией.

Ключевые слова: малые аномалии развития сердца (МАРС), адаптация, реабилитация, физические упражнения, естественные природные факторы, физиотерапия, лечебный массаж, двигательный режим, аэробная тренировка.

MEANS, FORMS AND METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH MINOR HEART ANOMALIES

А. С. Кондратенко

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
4, Sirenevyy boulevard, Moscow, 105122, Russian Federation
E-mail: kondor_1986@mail.ru

When the restoration of children with MARS in addition to the use of drugs and physiotherapy techniques it is necessary to use active means and forms of physical rehabilitation. Required development of complex methods of physical rehabilitation for the young children of our school age with MARS, especially in the context of educational institutions. Traditional exercises used for this purpose are not always adapted to the physical capabilities and limitations of children with MARS. It is necessary to consider the different characteristics of children important for adequate adaptation to exercise with further rehabilitation.

Keywords: small anomalies of heart (MARS), adaptation, rehabilitation, physical exercises, natural factors, physical therapy, massage therapy, motor mode, aerobic exercise.

Современная медицина термином «дисплазия соединительной ткани» (ДСТ) определяет аномалии тканевой структуры организма с выраженным уменьшением содержания отдельных видов коллагена, а также нарушением их соотношения в ткани, что влечет снижение прочности соединительной ткани. ДСТ приводит к нарушению гомеостаза на тканевом и органном уровне, равно как и в организме в целом, что сопровождается морфофункциональными нарушениями локомоторных и висцеральных систем с неблагоприятным прогнозом прогрессивного характера. Параллельно с медицинской проблемой ранней и полной диагностики МАРС в педагогике ставится проблема реабилитации детей, компенсации синдрома.

При восстановлении детей с МАРС помимо применения медикаментозных средств и физиотерапевтических методов необходимо применение активных средств и форм физической реабилитации. Требуется разработка комплексных методик физической реабилитации для детей младшего школьного возраста с МАРС, особенно в условиях общеобразовательных учреждений. Традиционные комплексы упражнений, применяемые для этой цели, не всегда адаптированы под физические возможности и ограничения детей с МАРС, и при этом в большинстве случаев подаются как универсальные. При этом можно констатировать отсутствие необходимости гендерной дифференциации физической культуры в обсуждаемом возрасте, но необходимо учитывать различные особенности детей, важные для адекватной адаптации к упражнениям с дальнейшей реабилитацией.

Термин «малые аномалии развития сердца» (МАРС) взамен использовавшегося ранее «ДСТ сердца» был предложен Ю. М. Белозеровым и С. Ф. Гнусаевым в 1990-х гг., при этом феномен понимается как наличие морфологических изменений архитектоники сердца и магистральных сосудов без явных нарушений функций сердечно-сосудистой системы. Таким образом, МАРС является изолированным типом НДСТ, при которой поражается один орган при отсутствии очевидных внешних признаков дисплазии.

Цель работы – изучить средства, формы и методы физической реабилитации детей с МАРС.

Существующие средства, формы и методы физической реабилитации детей с МАРС. Применение средств, форм и методов физической реабилитации направлено на максимальное развитие жизнеспособности человека с отклонениями в состоянии здоровья устойчивого характера путем формирования оптимального режима функционирования телесно-двигательных характеристик индивида и гармонизации их с особенностями психики индивида [1].

Проведение коррекционной работы в виде лечебной физической культуры возможно не только по отношению к основному дефекту, но для компенсации проявлений сопутствующих заболеваний. В случае МАРС коррекция дефекта невозможна, поэтому должны ставиться компенсаторные задачи. При использовании методов ЛФК следует учитывать как общие нарушения физического развития, так и индивидуальное лечение конкретных синдромов.

К средствам физической реабилитации, применяемым для компенсации синдрома МАРС относят: физические упражнения, естественные природные факторы, физиотерапия, лечебный массаж, двигательный режим и т. д.

При рассматриваемом в работе заболевании рекомендуются следующие средства и формы ЛФК: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия лечебной гимнастикой, занятия физическими упражнениями в индивидуальном порядке, лечебная дозированная ходьба, плавание, упражнения в воде, массовые формы оздоровительной культуры [4].

Детям младшего школьного возраста необходимы ежедневные физические нагрузки от умеренных до сильных (высокой интенсивности) не менее одного часа в сутки, при этом преимущество должно даваться аэробным нагрузкам. Возможно накопление общей нагрузки более мелкими периодами: не одно часовое занятие, а два раза в день по полчаса и т. д. В случае малоподвижного образа жизни следует начинать с получасовых занятий, постепенно увеличивая их продолжительность и интенсивность.

Также необходимо иметь в виду, что в настоящее время еще не сформулировано конвенциональное мнение о клинической картине МАРС, особенно в младшем возрасте, когда многие проявления синдрома имеют нестабильный характер, меняющийся с ростом ребенка.

При разработке упражнений следует учитывать, что дисплазия соединительной ткани проявляется в более чем одном органе во многих случаях. По данным Р. В. Ступина и В. А. Омельченко в соответствии с МКБ-10 «наиболее высокий уровень заболеваемости среди детей с синдромом дисплазии соединительной ткани сердца (СДСТС), относящейся к МАРС, приходился болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (класс XIII, M) 39,7 %. Болезни нервной системы (класс VI, G) составляли 33,7 %, болезни органов дыхания (класс X, J) – 28,6 %, болезни системы кровообращения (класс IX, I) – 14,8 %, болезни глаза

и его придаточного аппарата (класс VII, H) – 12,2 %, болезни органов пищеварения (класс XI, K) – 5,7 %, болезни кожи и подкожной клетчатки (класс XII, L) – 4,6 %, болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ (класс IV, E) – 3,8 %» [2].

Таким образом, вопрос о допуске к занятиям должен решаться в индивидуальном порядке. Планирование физических действий должно учитывать не только желаемое развитие моторики организма, но и дифференцирование нагрузок, оптимальное чередование их с отдыхом различной направленности [3; 4]. Также следует учитывать, что МАРС часто сопровождается развитием гипертонической болезни, при этом дети обычно обладают астеническим типом телосложения и имеют недостаточную массу тела, что также влияет на выбор физических упражнений [5].

Теоретически при наличии МАРС, за исключением ярко выраженной клинической картины, можно заниматься любым видом спорта в разумных пределах, создавая индивидуально определяемые условия в каждом индивидуальном случае. Рекомендуется отслеживать пульс, который во время тренировки должен быть не более 110 уд./мин, а в случае приема бета-блокаторов не рекомендуется превышать 100 уд./мин. Категорически противопоказаны виды спорта, создающие резкие динамические перегрузки, например – тяжелая атлетика, а также виды физической деятельности, связанные с вытяжением позвоночника, прыжки в воду и с парашютом, растяжки, спринтерские нагрузки и др. Изометрические тренировки в большинстве случаев противопоказаны.

В том или ином виде лечебная физкультура показана всем пациентам с МАРС. Оптимально проводить умеренные физические тренировки регулярно (3–4 раза в неделю) продолжительностью по 20–30 мин. Направленность занятий должна укреплять мышцы конечностей, спины и живота, при этом необходимо избегать превышения нагрузок на связочно-суставной аппарат, а также контролировать подвижность суставов и позвоночника. Конкретный набор упражнений и методику их проведения обязательно должен разработать специалист, учитывая характер патологии, клиническую. Картину, биохимические показатели и др. Полезно использовать комплексы упражнений, выполняемых в положении лежа – как на спине, так и на животе.

Рекомендуются аэробная тренировки умеренного характера: дозированная ходьба пешком, бег трусцой, катание на велосипеде. Полезны различные виды дыхательной гимнастики, дозированные тренировки на тренажерах: регулярные физические нагрузки улучшают адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Однако следует учитывать, что при любых признаках перегрузки сердечно-сосудистой системы следует ограничить физические и психологические нагрузки. Участие в спортивных соревнованиях в большинстве случаев строго запрещены, как и занятия профессиональным спортом, включая танцы (кроме балльных), поскольку повышенные нагрузки на изначально функционально неполноценную соединительную ткань значительно ускорят наступление ее декомпенсации.

При восстановлении детей с МАРС помимо применения медикаментозных средств и физиотерапевтических методов необходимо применение активных средств и форм физической реабилитации. Требуется разработка комплексных методик физической реабилитации для детей младшего школьного возраста с МАРС, особенно в условиях общеобразовательных учреждений. Традиционные комплексы упражнений, применяемые для этой цели, не всегда адаптированы под физические возможности и ограничения детей с МАРС, и при этом в большинстве случаев подаются как универсальные.

Таким образом, применение коррекционных упражнений должно происходить с учетом достижений современной психологии и физиологии, что требует разработки новых методик и программ по применению форм и средств физической реабилитации младших школьников с синдромом МАРС [6; 7].

Библиографические ссылки

1. Каулина Е. М. Средства, формы, методы лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Н. Новгород. : Пламя, 2009.

2. Ступин Р. В., Омельченко В. А. Резервные возможности кардиореспираторной системы у детей с синдромом дисплазии соединительной ткани сердца // Вестник новых мед. технологий. 2008. № 4. С. 79–80.
3. Изаак С. И., Панасюк Т. В. Характеристика физического развития школьников различных регионов России // Гигиена и санитария. 2005. № 5. С. 31–64.
4. Лебединский В. Ю. Технологии сохранения, сбережения или формирования здоровья подрастающего поколения? // Восток-Россия-Запад. Физическая культура и спорт в развитии здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий : сб. материалов междунар. науч.-метод. конф. Иркутск, 2005. С. 77–78.
5. Георгиева Е. Н., Курьянинова В. А. Конституциональные особенности у подростков с синдромом дисплазии соединительной ткани сердца // Вопросы современной педиатрии. 2006. № 5. С. 137.
6. Каулина Е. М. Физиотерапия в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Н. Новгород : Принт ЕС, 2008.
7. Клиническое значение малых аномалий развития сердца у детей [Электронный ресурс] / Н. А. Коровина, А. А. Тарасова, Т. М. Творогова и др. URL: <http://www.lvrach.ru/2005/04/4532412/> (дата обращения: 15.02.2015).

© Кондратенко А. С., 2015

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА С УЧЕТОМ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Ю. Ю. Крикуха, И. Ю. Горская

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

Статья посвящена вопросам систематизации и обоснования программного содержания физической подготовки борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Отслеживалась динамика показателей физической подготовленности в ходе применения тренировочных нагрузок и в процессе подготовки к соревнованиям на разных этапах годового цикла подготовки с учетом уровня квалификации и весовых категорий. На основе пересмотра и модернизации существующих требований к уровню общей и специальной физической подготовленности борца были разработаны критерии оценки физической подготовленности с учетом специфики весовых категорий.

Ключевые слова: борцы греко-римского стиля, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, тренировочные нагрузки, весовые категории.

CRITERIA FOR EVALUATION OF PHYSICAL READINESS OF FIGHTERS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS, TAKING INTO ACCOUNT THE WEIGHT CATEGORIES

Yu. Yu. Krikuha, I. Yu. Gorskaya

Siberian State University of Physical Culture and Sport
144, Maslennikov str., Omsk, 644009, Russian Federation
E-mail: omskwrest@yandex.ru, mbofkis@mail.ru

Article is devoted to the systematization and study program content of physical preparation of wrestlers at the stage of improving sports skills. It tracks the performance indicators of physical readiness in the application of training loads in the process of preparing for the competition at different stages of the annual cycle of training based on skill level and weight categories. On the basis of the revision and modernization of the existing requirements for the general and special physical readiness of fighters we have developed criteria for evaluation of physical fitness-specific weight categories.

Keywords: fighters of Greco-Roman style, the overall physical fitness, special physical fitness, training loads, weight categories.

Разработка критериев оценки физической подготовленности в любом виде спорта является актуальной задачей на всех этапах многолетней подготовки [1–3]. Адекватность таких критериев 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. 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.

Учитывая то, что под критериями оценки какого-либо показателя подразумевается подбор необходимых тестов и получение нормативных характеристик для оценки определенного контингента испытуемых по этим тестам, необходимо определить программное содержание процесса контроля физической подготовленности борцов на этапе ССМ.

Задача данного этапа исследования – обоснование нормативных критериев оценки физической подготовленности борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства с учетом весовых категорий.

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. Соответственно в первую выборку вошли борцы 16–17 лет, в выборку борцов второго года подготовки на этапе ССМ вошли 18–19-летние спортсмены, третью выборку составили борцы 19–20 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 по каждому из изучаемых показателей по двум срезам на этапе ССМ: за период с 1 года подготовки этапа ССМ до 2 года и прирост со 2 года до 3 года подготовки на этапе ССМ. 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 оценки общей физической подготовленности использованы 26 тестов, специальной физической подготовленности – 5 тестов. Использовались тесты, позволяющие сделать количественный анализ данных.

Обсуждение результатов исследования. 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 30 %. 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 изучена динамика показателей общей и специальной физической подготовленности борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства и выявлены темпы прироста показателей по годам подготовки. 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 высоки темпы прироста показателей, характеризующих силовую подготовку, что свидетельствует о специфичности механизмов достижения соревновательного результата и роста физической подготовленности спортсменов разных весовых категорий.

Таким образом, в ходе исследования выявлен уровень физической подготовленности борцов 1, 2, 3 годов подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и определены ориентировочные величины прироста по годам обучения. Выявлен относительно невысокий прирост показателей специальной физической подготовленности, что позволяет говорить о нереализованных резервах тренировочного процесса в этом направлении. Проведенное исследование свидетельствует о выявленных различиях качественного и количественного характера по показателям общей и специальной физической подготовленности борцов разных весовых категорий, что свидетельствует о необходимости разработки отдельных нормативных критериев оценки и применения дифференцированного подхода в процессе контроля физической подготовленности борцов. Такие критерии были нами разработаны в ходе исследования по наиболее информативным показателям физической подготовленности. Разработанные критерии оценки представлены в виде журнала сдачи нормативов. Использование разработанных нормативов предусматривает обследование спортсменов 2 раза в течение годового цикла подготовки по полной программе тестирования, однако, при необходимости можно применять дополнительное тестирование по отдельным тестам. Полученные результаты необходимо оценить по предложенным шкалам дифференцированной оценки показателей физической подготовленности, составить индивидуальный профиль подготовленности каждого борца в соответствии с его весовой категорией и в дальнейшем строить процесс подготовки с учетом его показателей.

Полученные результаты внедрены в учебно-тренировочный процесс подготовки борцов греко-римского стиля на этапе совершенствования спортивного мастерства в г. Омске, г. Набережные Челны и др. городах России. Разработанные шкалы дифференцированной оценки показателей общей и специальной физической подготовленности используются для контроля и коррекции физической подготовки борцов с учетом весовой категории, что позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса, оптимизировать временные затраты за счет индивидуализации параметров нагрузок.

Библиографические ссылки

1. Бойченко Н. В., Сушко Ю. П. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации // Слобожанський наук.-спорт. вісник. 2011. № 2 (26). С. 85–88.
2. Крикуха Ю. Ю., Мищенко А. В. Развитие силового компонента специальной выносливости борцов высокой квалификации с отягощением массой собственного тела // Ом. науч. Вестник. Сер. Общество. История. Современность. 2011. № 1. С. 137–140.
3. Тропин Ю. Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности борцов различных квалификаций // Слобожанський наук.-спорт. вісник. 2012. № 3 (31). С. 61–65.

© Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю., 2015

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, СТРАДАЮЩИХ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ

О. Н. Купцова, Е. Р. Ягудина

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454000, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
E-mail: kupcova_o@mail.ru

Представлены результаты влияния Су-Джок терапии в программе комплексной реабилитации пациентов, страдающих желчнокаменной болезнью. Оценено влияние Су-Джок терапии на выраженность болевых ощущений, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и на психо-эмоциональное состояние пациентов, страдающих желчнокаменной болезнью.

Ключевые слова: желчнокаменная болезнь, Су-Джок терапия, здоровьесбережение, программа комплексной реабилитации.

THE EFFECTIVENESS OF SU-JOK THERAPY IN THE COMPLEX REHABILITATION PROGRAM OF PATIENTS SUFFERING CHOLELITHIASIS

O. N. Kuptsova, E. R. Yagudina

Ural state University of physical culture
1, Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, 454000, Russian Federation
E-mail: kupcova_o@mail.ru

The article presents the results of the influence of Su Jok therapy in complex rehabilitation program of patients with cholelithiasis. The evaluation of Su-Jok therapy on the severity of pain, the functional state of the cardiovascular system and the psycho-emotional state of patients with cholelithiasis.

Keywords: cholelithiasis, Su-Jok therapy, health care, comprehensive rehabilitation program.

Желчнокаменная болезнь – это заболевание, обусловленное образованием и наличием камней в желчном пузыре и в желчных протоках. Возникнуть это заболевание может от разных причин. Это взаимодействие генетической предрасположенности, нарушения питания, нарушения обмена веществ, инфекции, нарушения оттока желчи и так далее. В результате воздействия этих факторов изменяются физико-химические свойства желчи, желчь становится способной к образованию камней. При длительном протекании болезни в желчевыводящих путях развивается воспалительный процесс [1].

Желчнокаменная болезнь не принадлежит к тем заболеваниям, частота которых снижается с развитием медицинской науки и улучшением благосостояния. Наоборот, увеличение средней продолжительности жизни, улучшение питания способствуют ее развитию [2].

В России частота желчнокаменной болезни находится на уровне среднеевропейских показателей (около 10 %), однако установлено, что во второй половине XX в. частота выявления камней в желчном пузыре среди населения страны удваивалась каждое десятилетие. В возрасте старше 60 лет практически каждый второй человек испытывает на себе мучительные приступы желчной колики, и особенно страдают женщины [3].

Современные методы лечения желчнокаменной болезни, если их использовать вовремя, позволяют добиться полного выздоровления в 85–95 % случаев [4].

В комплексном восстановлении больных желчнокаменной болезнью целесообразно должны использоваться физические методы укрепления здоровья, такие как: рациональное питание, режим дня, физические упражнения, физиопроцедуры, фитопроцедуры [5].

Однако при наличии исследований, посвященных особенностям влияния отдельных направлений реабилитации на психофизическое состояние пациентов, страдающих желчнокаменной болезнью, недостаточно обосновано использование Су-Джок терапии. Это и послужило основанием для проведения собственного исследования о влиянии Су-Джок терапии на психофизическое состояние пациентов, страдающих желчнокаменной болезнью.

Цель исследования: изучить эффективность Су-Джок терапии в комплексной реабилитации больных с желчнокаменной болезнью для повышения качества восстановительного процесса.

Исследование проводилось в течение февраля-апреля 2014 года на базе ГБУЗ РБ Месягутовское ЦРБ. Было сформировано две группы пациентов в возрасте 30–45 лет с желчнокаменной болезнью. Контрольную группу составили 10 пациентов (4 мужчин и 6 женщин), основную – 10 (3 мужчин и 7 женщин). Отличительными чертами предложенной комплексной методики физической реабилитации является то, что у больных основной группы при построении комплексной программы физической реабилитации использовали метод Су-Джок терапии.

Задачами исследования ставилось изучить влияние Су-Джок терапии на выраженность болевых ощущений, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и на психоэмоциональное состояние пациентов, страдающих желчнокаменной болезнью.

Для оценки произошедших изменений нами были использованы: визуально-аналоговая шкала боли для исследования выраженности болевых ощущений, индекс Кердо для исследования вегетативной регуляции сердечной деятельности и тест Тейлора для исследования уровня тревожности.

Одной из задач исследования, мы ставили оценить влияние Су-Джок терапии в комплексной реабилитации больных с желчнокаменной болезнью на выраженность болевых ощущений. Для решения этой задачи мы оценили динамику выраженности болевых ощущений. У всех пациентов, до проведения реабилитационного курса были острые боли в правом подреберье и эпигастральной области, иррадиирующими в правую ключицу, в правую руку и в спину, характерное для желчнокаменной болезни. В основной группе после проведенного реабилитационного курса включающего Су-Джок терапию был отмечен положительный результат – у 8 человек, без изменений – у 1, отрицательный – у 1, изменения достоверны ($z < 0,05$). В контрольной группе положительная динамика наблюдалась – у 6 человек, результат без изменений – у 3, отрицательная динамика – у 1, изменения не достоверны ($z > 0,05$). Это объясняется тем, что Су-джок терапия в комплексной реабилитации больных с желчнокаменной болезнью достоверно снижает выраженность болевых ощущений, также улучшает рефлекторное воздействие, преобразуемое в нервное возбуждение, передаваемое в центральную нервную систему, позволяет целенаправленно влиять на трофику и функции органов, систем, а также на организм в целом [6].

Для определения вегетативной регуляции сердечной деятельности мы применили индекс Кердо. Согласно проведенным расчетам, у пациентов основной группы до начала реабилитационного курса индекс Кердо был на уровне $18,1 \pm 0,8$ ед. индекса, у а пациентов контрольной группы $18,8 \pm 0,9$ ед., что свидетельствует о преобладании симпатического отдела вегетативной регуляции. Под влиянием Су-Джок-терапии в основной группе было отмечено улучшение вегетативной регуляции сердечной деятельности, при этом – у 8 человек была отмечена положительная динамика, без изменений – у 1, отрицательная динамика – у 1, изменения достоверны ($z < 0,05$). В контрольной группе положительная динамика наблюдалась у 6 человек, результат без изменений – у 2, отрицательная динамика – у 2, изменения не являются достоверными ($z > 0,05$). Полученные данные, на наш взгляд, можно объяснить тем, что при раздражении биологически активных точек кожи с помощью семян, а также механического воздействия массажа на ткани, можно вызвать ответ на уровне определенного органа

в зоне, не имеющей видимой анатомической связи с раздражаемой, что нормализует работу нервной системы, происходит улучшение кровоснабжения тканей и органов, в результате улучшается вегетативная регуляция сердечной деятельности [7].

Психо-эмоциональное состояние оценивали по уровню тревожности с помощью теста Тейлора. В начале курса реабилитационных мероприятий у всех пациентов наблюдался средний (с тенденцией к высокому) уровень тревожности 48 %. После проведения исследования в основной и контрольной группах наблюдался средний уровень тревожности, между данными показателями не было статистических значимых различий, после коррекции показатели уровня тревожности достоверно улучшились у пациентов обеих групп.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Применение Су-Джок терапии в комплексной реабилитации больных с желчнокаменной болезнью достоверно снижает болевые ощущения. Применение Су-Джок терапии в комплексной реабилитации больных с желчнокаменной болезнью положительно влияет на вегетативную регуляцию сердечной деятельности. Применение Су-джок терапии в комплексной реабилитации больных с желчнокаменной болезнью не выявило преимущественное влияние на психо-эмоциональное состояние пациентов.

На основании проведенного исследования, можно сделать заключение, что Су-Джок терапия, включенная в программу реабилитации больных с желчнокаменной болезнью (30–45 лет) оказывает положительное влияние на снижение выраженности болевых ощущений и нормализует вегетативную регуляцию сердечной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Кучанская А. В. Желчнокаменная болезнь. Современный взгляд на лечение и профилактику. М. : Весь, 2007.
2. Дадвани С. А., Ветшев П. С., Шулутко А. М., Прудков М. И. Желчнокаменная болезнь. М. ; СПб. : ГЭОТАР-Медиа, 2009.
3. Григорьев П. Е., Яковенко Э. П. Диагностика и лечение хронических болезней органов пищеварения. М. : Медицина, 2001.
4. Комплексная терапия при заболеваниях органов пищеварения / под ред. Н. Т. Ларченко, А. Р. Златкиной. М. : Медицина, 2001.
5. Немедикаментозное лечение в клинике внутренних болезней / под ред. Л. А. Серебриной, Н. Н. Сердюка, Л. Е. Михно. М. : Здоровья, 2008.
6. Пак Джэ Ву. Су-Джок-терапия. М. : Су-Джок Академия, 2004.
7. Кибардин Г. М. Су-Джок. Самодиагностика и лечение. М. : ЭКСМО, 2012.

References

1. Kuchanskaja A. V. Cholelithiasis. The modern view on the treatment and prevention. M. : Ves', 2007.
2. Dadvani S. A., Vetshev P. S., Shulutko A. M., Prudkov M. I. Cholelithiasis. M. ; SPb : GJeOTAR-Media, 2009.
3. Grigor'ev P. E., Jakovenko Je. P. Diagnosis and treatment of chronic diseases of the digestive system. M. : Medicina, 2001.
4. Combined therapy for diseases of the digestive system / pod red. N. T. Larchenko, A. R. Zlatkinoy. M. : Medicina, 2001.
5. Drug-free treatment in the clinic of internal diseases / pod red. L. A. Serebrinoj, N. N. Serdjuka, L. E. Mihno. M. : Zdorov'ja, 2008.
6. Pak Dzhje Vu. Su Jok Therapy. M. : Su-Dzhok Akademija, 2004.
7. Kibardin G. M. Su-Jok. Self-diagnosis and treatment. M. : JeKSMO, 2012.

© Купцова О. Н., Ягудина Е. Р., 2015

**БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
СКАНИРОВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА, ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
И МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТИВНЫХ
ОРИЕНТИРОВЩИЦ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Э. Э. Маматов, А. П. Исаев, А. В. Ненашева

Институт спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета
(Национального исследовательского университета)
Российская Федерация, 454080, Челябинск, ул. С. Кривой, 60
E-mail: isaeva-susu@yandex.ru

Спортивное ориентирование в своей совокупности вкладывает развивает специальную выносливость, статокINETическую устойчивость, умение быстро перерабатывать информацию в стрессовых условиях соревновательной деятельности. Вот поэтому интегративная деятельность ориентировщиц требует внедрения новых технологий в блоках подготовки (программирование и диагностический контроль). Была разработана программа базовой подготовки в условиях концентрированного развития локально-региональной мышечной выносливости (ЛРМВ) и интеллектуального анализа физиологических и биомеханических данных, метаболического состояния в апробированной батарее тестов. Авторами представлено содержание подготовки ориентировщиц-спринтеров в блоке базовой подготовки, которое показывает свою эффективность.

Ключевые слова: сканирование позвоночника, прогибы, углы наклонов и смещений в разных плоскостях, ориентировщицы, спортивное ориентирование.

**BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF SCANNING
OF A BACKBONE, FUNCTIONAL AND METABOLIC CONDITION
SPORTS ORIENTIROVSHITS HIGH QUALIFICATION**

E. E. Mamatov, A. P. Isaev, A. V. Nenasheva

Institute Of Sports, Tourism And Service
of the South Ural State University (National Research University)
30, S. Krivaja str., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation
E-mail: isaeva-susu@yandex.ru

Sports orientation in the set of the contribution develops special endurance, statokinetic stability, skill quickly to process the information in stressful conditions of competitive activity. Here therefore integrative activity orientirovshits requires introduction of new technologies in blocks of preparation (programming and diagnostic check). The program of base preparation in conditions of the concentrated progress of locally-regional muscular endurance (LRMV) and the intellectual analysis of physiological and biomechanical data, a metabolic condition in approved battery tests has been developed. Authors present a content of preparation of orientirovshits-sprinters in the block of base preparation which shows the efficiency.

Keywords: scanning of a backbone, deflections, angles of slopes and displacement in different planes, orientirovshits, sports orientation.

В исследовании принимали участие 32 студентки ЮУрГУ в возрасте 19–20 лет, имеющие звание КМС ($n = 22$), МС ($n = 8$) и МСМК ($n = 2$). Использовался 3D Комплекс функционального анализа позвоночника (МБН сканер, Россия), неинвазивный анализатор системы крови (АМП, Украина) и анализатор мочи (Германия). Совокупные звенья сканирования позвоночника у девушек и юношей ориентировщиков представлены в таблице.

**Совокупные звенья сканирования позвоночника у девушек и юношей, занимающихся
спортивным ориентированием в подготовительном периоде**

Параметр	Обозначение (единица измерения)	Девушки (n = 16)		Юноши (n = 15)	
		M	m	M	m
Проекция в плоскости XZ (фронтальная)					
Длина хорды дуги C1 C7	C XZ-1 (мм)	56,50	0,05	96,50	0,16
Длина хорды дуги C7 Th12	Th-XZ (мм)	396,50	1,11	390,00	0,95
Длина хорды дуги Th12 L5	L-XZ (мм)	84,50	0,26	89,50	0,37
Прогиб C2 C7	C X (мм)	2,50	0,05	3,50	0,05
Прогиб Th12 L5 (фронтальный)	L-X (мм)	2,00	0,11	2,00	0,00
Прогиб C7 Th12 (фронтальный)	Th-X (мм)	6,50	0,05	5,50	0,05
Угол надплечья-таз (фронтальный)	Acr-Plv-X (град.)	−9,00	0,11	5,50	0,05
Угол наклона грудного отдела (фронтальный)	Th-X-Ang (град.)	−1,50	0,16	−1,50	0,05
Угол наклона надплечий (фронтальный)	Acr-X (град.)	−3,00	0,001	−0,50	0,05
Угол наклона поясничного отдела (фронтальный)	L-X-Ang (град.)	1,50	0,05	3,50	0,05
Угол наклона таза (фронтальный)	Plv-X (град.)	5,50	0,16	1,00	0,32
Угол наклона шейного отдела (фронтальный)	C-X-Ang (град.)	4,00	0,42	3,00	0,32
Угол смещения (фронтальный)	L-Th-X (град.)	−1,00	0,11	−0,50	0,05
Проекция на плоскости YZ (сагиттальная)					
Длина хорды дуги C1 C7	C YZ (мм)	57,50	0,16	97,50	0,05
Длина хорды дуги C7 Th12	Th-YZ (мм)	396,00	1,05	390,00	0,95
Длина хорды дуги Th12 L5	L-YZ (мм)	88,00	0,21	90,50	0,58
Прогиб C7 Th12 (сагиттальный)	TБ^(мм)	33,50	0,37	43,00	1,47
Прогиб Th12 L5 (сагиттальный)	L-Y (мм)	3,00	0,11	9,00	0,11
Прогиб C2-C7 (сагиттальный)	C-Y (мм)	4,50	0,26	20,00	0,63
Угол наклона грудного отдела (сагиттальный)	Th-Y-Ang (град.)	−0,50	0,05	0,00	0,00
Угол наклона поясничного отдела (сагиттальный)	L-Y-Ang (град.)	−17,00	0,21	−6,50	0,68
Угол наклона таза (сагиттальный)	Plv-Y (град.)	29,00	0,53	12,00	0,63
Угол наклона шейного отдела (фронтальный)	C-Y-Ang (град.)	−10,00	0,53	−9,00	0,42
Угол смещения (сагиттальный)	L-Th-Y (град.)	−3,00	0,11	−1,50	0,16
Проекция на плоскость XY (горизонтальная)					
Угол развода надплечий	Acr-X Y (град.)	9,50	0,68	6,00	0,42
3D-пространство					
Длина хорды дуги Th12 L5	L-3D (мм)	88,00	0,21	91,00	0,53
Длина хорды дуги C2 C7-3D	C-3D (мм)	57,50	0,16	97,50	0,05
Длина хорды дуги C7 Th12	Th-3D (мм)	396,50	1,11	390,00	0,95
Прогиб 3D C7-Th12	3D-Th (мм)	34,50	0,37	43,50	1,53
Прогиб 3D L1-L5	3D-L (мм)	3,50	0,05	9,00	0,11
Прогиб 3DC2-C7	3D-C (мм)	4,50	0,26	19,50	0,58
Угол 3D-X	^3D-X (град.)	93,50	0,47	92,50	0,37
Угол 3D-Y	^3D-Y (град.)	100,00	0,53	99,00	0,42
Угол L-3D-X	L-3D-X (град.)	91,50	0,05	93,50	0,05
Угол L-Th-3D-X	L-Th-3D-X (град.)	90,50	0,16	90,50	0,05
Угол L-Th-3D-Y	L-Th-3D-Y (град.)	86,00	0,11	88,00	0,21
Угол Th-3D-X	Th-3D-X (град.)	88,00	0,21	87,50	0,05
Угол L-3D-Y	L-3D-Y (град.)	107,00	0,21	96,50	0,68
Угол Th-3D-Y	Th-3D-Y (град.)	90,00	0,11	89,50	0,05

Выявлены достоверные различия в значениях длины хорды дуги C-XZ-1 с приоритетом у юношей ($P < 0,01$), а во фронтальной прогибе C-X ($P < 0,05$) у девушек. Углы надплечья-таза (Acr-Piv-X) и надплечий (Acr-X) были больше у девушек. Угол поясничного наклона был значимо выше у юношей ($P < 0,01$), а наклон таза – у девушек ($P < 0,001$). Достоверно различались углы наклона шейного отдела и смещения с приоритетом у девушек ($P < 0,05$).

Итак, в исследовании выявлены половые различия в биомеханике осанки, основной стойке студентов(-ок), занимающихся спортивным ориентированием. Необходимо отметить, что концепция развития локально-региональной мышечной выносливости в системе интегральной подготовки оправдывает себя в своей эффективности.

Итак, в исследовании выявлены половые различия в биомеханике осанки, основной стойке студентов(-ок), занимающихся спортивным ориентированием. Необходимо отметить, что концепция развития локально-региональной мышечной выносливости в системе интегральной подготовки оправдывает себя в своей эффективности. Данный узкоспециализированный тренинг, как правило, приводит к дисбалансу в развитии отдельных групп мышц, позвоночника и отклонениям в функционировании ряда органов. Специфическая гармония присуща каждому виду спорта и способствует физическому росту и анатомо-физиологическому равновесию, детерминирующим повышение физической подготовленности и сохранности резервов функционального и метаболического состояния. Симпатическая и вегетативная регуляция определяется ДД вида спорта при хорошей базовой подготовке, в которой роли ОДА отводится важное место [1].

Из числа показателей функции внешнего дыхания следует отметить легочную вентиляцию, максимальные показатели которой равнялись у ориентировщиц $109,90 \pm 5,84$ л/мин; ЖЕЛ – $4270,77 \pm 258,82$ см³; объем циркулирующей крови – $66,70 \pm 0,46$ мл/кг; потребление кислорода – $245,93 \pm 11,99$ мл/мин; МОК – $3,99 \pm 0,91$ л/мин. Совокупные показатели насыщения и потребления кислородом были в референтных границах. Аналогично выглядели показатели выделения углекислого газа, скорости продукции и содержания углекислого газа. Индекс тканевой экстракции кислорода составлял $0,31 \pm 0,009$ мл, а индекс сосудистой проницаемости – $3,53 \pm 0,17$ Уе.

Совокупность процессов, идущих с потреблением кислорода в клетках и соединительных тканях (СТ) живого организма обозначается как внутриклеточное или митохондриальное дыхание. В референтных границах между процессами тканевого и легочного дыхания существует тесная связь. Механизмы утилизации кислорода и выделения углекислого газа симватны с изменением КОС (кислотно-основного состояния организма) в эндогенной среде организма спортсменов и являются индикаторами активации респираторной функции легких. Метаболический ацидоз при больших тренировочных нагрузках (БТН): повышен уровень легочной вентиляции с целью компенсации механизмов респираторного метаболического ацидоза.

Восполнение запасов АТФ происходит при реакциях окислительного фосфорилирования и перефосфорилирования с участием макроэрических фосфорных соединений, образующихся посредством распада углеводов или углеводов и жиров в цикле трикарбоновых кислот [2]. Вектор реакции ферментативного переноса макроэргической фосфатной группы зависит от положения соединения на шкале термодинамического потенциала. Использование АТФ как основного источника энергии для выполнения двигательного действия зависит от мощности выполняемой работы [3]. Скорость кругооборота АТФ в скелетных мышцах человека в условиях относительного покоя колеблется от 0,4 до 0,7 мм/мин. В митохондриях мышечных клеток перенос водорода на кислород обусловлено рядом окислительно-восстановительных ферментных комплексов.

Развитие ЛРМВ в беге на средние дистанции предполагает использование режимов интервальной тренировки, направленной на совершенствование биоэнергетики организма спортсменов в избранном варианте ДД аэробного физиологического воздействия [4]. Непрерывный эргоспирометрический мониторинг изменения уровня легочной вентиляции под влиянием ДД ступенчато возрастающей мощности с последующими расчетами энергетической

стоимости каждой нагрузки, может быть использован с целью дозирования физических нагрузок в спортивной тренировке. Легочное дыхание связано с изменениями энергетического обмена в СТ при ДД, в объемно-скоростных и кинетических, устанавливая временные зависимости потребности в кислороде и энергетических затратах ступенчатых колебаний мощности. Исключительно важно изучить динамику легочного дыхания в переходных и критических режимах ДД, когда происходит смена метаболических состояний [2; 5].

Показатели ЭКГ были в референтных границах, работа сердца составляла $0,65 \pm 0,09$ Дж, а плотность плазмы – $1049,51 \pm 1,9$ г/л. Концентрация креатинина, скорость клубочковой фильтрации находилась в референтных границах. Показатели цистатина, азота мочевины, трансферрина были в границах нормы.

Значения гормонов, кислот, кرياتинкиназы мышц, сердца были в нижнем диапазоне нормы или выходили за пределы. Комплексный фактор равнялся $4,48 \pm 0,04$ Уе и превышал достоверно границы нормы ($3,78-3,94$ ед). Органный кровоток находился в диапазонах нормы. Аналогично выглядели значения мозгового кровотока, на 1 гр щитовидной железы и мозговой ткани. Скорость оксигенации равнялась $264,21 \pm 40,03$ м². Время полного круга кровообращения колебалось в диапазоне нормы. Центральное венозное давление было $95,76 \pm 18,90$ мл. рт. ст. Ширина третьего желудочка головного мозга варьировала составляя $4,95 \pm 0,41$ мл.

Система крови ориентирующая находилась в физиологическом диапазоне. Средний корпускулярный объем эритроцита составлял $86,33 \pm 3,77$ Фл; средняя концентрация гемоглобина в эритроците была $346,33 \pm 2,88$ г/л. Цветовой показатель колебался, составляя: $0,89 \pm 0,039$ Уе. Показатель свертываемости крови, содержания тромбоцитов фибриногена были в референтных границах. Аналогично варьировались значения протраминового индекса равняясь $76,99 \pm 1,24$ %. Показатели биоэлементов (кальций, магний, натрий, калий) не выходили за диапазон нормы. Концентрация глюкозы составляла $4,96 \pm 0,14$ ммоль/л, а гликогена $0,186 \pm 0,02$ мг. Содержание энзимов находилось ниже нормы, особенно низок коэффициент AST/ALT который равнялся $0,84 \pm 0,16$ ед/л (норма $1,20-1,38$). Показатели билирубина мочевины, были в диапазоне нормы. Липидный обмен находился в референтных границах. Содержание триглицеридов колебалось, составляя $0,613 \pm 0,17$ ммоль/л (норма $0,55-1,85$ ммоль/л). Показатели белка находились в нижних границах нормы. Аналогично выглядели значения дофамин-бета-гидрокиназы.

Следует отметить, что мышцы и содержание воды в организме в значительной степени обуславливают энергетические возможности ориентирующей. Клеточная вода соответственно составляла $40,84 \pm 0,16$ %, внеклеточная – $22,14 \pm 0,10$ %, общая вода – $63,59 \pm 2,09$ %. Суммарные показатели общей воды и жира ($11,20$ %) приближались к 75 %. Этот показатель у спортсменов высокой спортивной квалификации становятся величиной маловариантной [6]. Увеличение длины хорды и прогибов и различные изменения у юношей и девушек связано с упруго-вязкими свойствами мышц и снижением амортизирующих нагрузок на позвоночник.

В заключении всей работы необходимо отметить, что ряд показателей метаболического и функционального состояния ориентирующей выходил за границы нормы: ацетилхолин, кислоты, митоз, тестостерон, кровоток скелетных мышц, сопротивление малого круга и время кровотока. Эти данные свидетельствуют, что спортсменки находились в состоянии физиологического напряжения. Несмотря на это, спортивные ориентирующей заняли высокое командное (2-е) и личные места на универсиаде. Возникает вопрос о стоимости адаптации. Можно полагать, что обследуемые находились в переходной фазе от устойчивого состояния к истощению. Однако самоорганизующаяся специальная функциональная система организма «включила» адаптационно-компенсаторные взаимокорректирующие механизмы и позволяла добиваться в стадии физиологического напряжения высоких спортивных результатов. Диагностирующие исследования позволили своевременно корректировать сегменты позвоночника систем организма, регулируя нагрузку и отдых. Исследование входило в реализацию приоритетной научной работы (ПНР-5) РФФИ № 12-0700443 Г. К. № 2214/252. Энергоресурсы

энергосбережения и включающее систему интеллектуального анализа физиологических данных, создание электронного актуального определения индивидуальных порогов (АЭП, АНП), перекрестов кислорода и углекислого газа и нахождения дыхательного коэффициента.

Библиографические ссылки

1. Исаев, А. П., Епишев В. В., Маматов Э. Э., Ненашева А. В. Сравнительные результаты сканирования позвоночника спортсменов // Вестник Юж.-Урал. гос. ун-та Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. 2013. Т. 13, № 1. С. 39–47.
2. Волков Н. И., Нессен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимп. лит., 2000.
3. Substrate availability. Biochemistry of exercise / E. Hultman, N. Sjaholm et. al. // Human kinetics: Champagn. IL., 1983. P. 63–75.
4. Исаев А. П., Эрлих В. В., Ежов В. Б. Локально-региональная мышечная выносливость в системе подготовки и адаптации бегунов и лыжников-гонщиков в условиях равнины и среднегорья : монография / ЮУрГУ. Челябинск, 2014.
5. Волков Н. И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / НИИНФ. М., 1990.
6. Романов Ю. Н. Особенности долговременной адаптации кикбоксеров в системе интегральной подготовки : дис. ... д-ра биол. наук / ЧГПУ Ю. Челябинск, 2014.

© Маматов Э. Э., Исаев А. П., Ненашева А. В., 2015

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ СФЕРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Е. А. Михалева¹, М. Д. Кудрявцев², Г. Я. Галимов³

¹СОШ № 153

Российская Федерация, 660020, Красноярск, ул. Линейная, 99г

E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

²Сибирский федеральный университет

Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79

E-mail: kumid@yandex.ru

³Бурятский государственный университет

Российская Федерация, 670000, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

Рассматриваются вопросы применения подвижных игр для снижения тревожности в школьной среде в современных условиях преподавания физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура в школе, подвижная игра, тревожность.

DEVELOPMENT OF COMMUNICATIVE SPHERE OF YOUNGER SCHOOLBOYS MEANS OF PHYSICAL TRAINING IN ORDER TO REDUCE PERSONAL ANXIETY

E. A. Mihaleva, M. D. Kudryavtsev, G. Y. Galimov

¹Secondary School № 153

99g, Lineinaja str., Krasnoyarsk, 660020, Russian Federation

E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

²Siberian Federal University

79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

E-mail: kumid@yandex.ru

³Buryat State University

24a, Smolina str., Ulan-Ude, 670000, Russian Federation

This article deals with the use of mobile gaming to reduce anxiety in the school environment in modern conditions of teaching physical education.

Keywords: physical education at school, a mobile game, anxiety.

В среде учащихся общеобразовательной школы наметились, помимо распространения хронических заболеваний, тенденции снижения нравственных критериев, нарушения норм межличностных отношений. На предельно низком уровне находятся показатели концентрации внимания, усидчивости и стрессоустойчивости. Запредельно велики характеристики агрессивности по отношению к окружающим, необоснованной тревожности, умственной и физической утомляемости. Дефицит внимания в семье, педагогическая запущенность, неумение найти поддержку сверстников ведут к несформированности у детей свойств субъекта деятельности, общения, и, как правило, негативно влияют на социальный опыт [1].

Из множества проблем ребенка в трудной жизненной ситуации, выделяются проблемы поведенческого характера. Они выражаются в следующих формах: трудности вступления

в контакты, дезадаптация, несформированность социально-бытовых и коммуникативных умений и навыков. Они проявляются в социуме, в конфликтности, девиантном поведении. В их основе лежат следующие причины: влияние асоциальных групп сверстников; школьное неблагополучие; педагогическая запущенность [1].

На уроках физической культуры таких ребят замечаешь быстро. Их трудно вовлечь во внеклассную деятельность, на занятиях они малоинициативные, часто держатся обособленно. Все это происходит в силу имеющейся у них тревожности: «вдруг выполню неправильно...»; «я не умею, надо мной будут смеяться...»; «ребята меня всегда воспринимают не так, как других...» и т. д. Для того, чтобы узнать, имеются ли в классном коллективе такие ученики уместно проводить тест «Исследование тревожности» (вопросник Спилберга) на наличие и определение уровня личной тревожности, которая отражает предрасположенность детей к тревоге, формирующей негативную самооценку и самоуважение. Данное тестирование проводилось совместно с психологом школы по согласованию с родителями ребят с учениками 2 класса, состоящим из 28 человек в начале (сентябрь–октябрь), в середине (январь) и в конце (май) учебного года (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования

Месяц	Уровень тревожности		
	Высокий (1-я группа), %	Умеренный (2-я группа), %	Низкий (3-я группа), %
Сентябрь–октябрь	14	54	32
Январь	7	35	58
Май	0	25	75

В 1-ю группу попали ученики, отстающие в учебе, с низкими коммуникативными способностями. При работе с такими детьми необходимо включать приемы, которые помогут раскрепостить детей, придать им уверенность в своих силах. Необходимо находить различные способы и приемы включения детей в творческую деятельность. Занятия со всеми учениками в данном педагогическом эксперименте проводились с применением технологий развивающего обучения с обязательным включением подвижных игр, игровых упражнений, заданий. Занятия проводились в обязательном порядке с выполнением физических упражнений, направленных на обучение детей всем основным движениям, а так же с применением общеразвивающих упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса и ног, а так же для совершенствования координации движений, формирования правильной осанки и развития равновесия.

Д. Б. Эльконин отмечает в одной из статей, что игра имеет значение не только для процессов, которые в нее непосредственно включены, например, воображение и мышление, но и таких игр, которые в ней непосредственно не могут принимать участия, например, память. Значение игры для ребенка определяется тем, что затрагивает наиболее существенные стороны развития личности в целом [2].

П. П. Блонский, называя игру «великой учительницей», видел в ней естественную форму и труда, и активной деятельности, в которой ребенок упражняет свои силы, расширяет ориентировку, усваивает социальный опыт. Именно в играх он удовлетворяет естественную потребность в деятельности [3].

Подвижные игры, развивающие умения и навыки, соответствующие образовательной области «Физическая культура», могут одновременно иметь своей целью и развитие логического, слухового внимания, памяти и восприятия. Например, в игре «Бабушкин домик» ученики рассматривают карточку с тропинками от исходного положения до домика. Аналогичные цели имеют задания, в которых ученики выполняют физические упражнения (комплекс утренней зарядки, общеразвивающие упражнения и др.) по схемам двигательных действий (см. рисунок).

Большую роль в развитии логического мышления имеют задания с использованием межпредметных связей в математике, окружающем мире, литературном чтении, ИЗО. Такие задания проводятся, как правило, в заключительной части урока, имеющей цель успокоить организм, привести в состояние покоя психологическое состояние учеников (табл. 2).



Таблица 2

Игры и игровые задания с использованием межпредметных связей

Учебный предмет	Игра, задания	Краткое описание
Математика	«Назови цифру»	Учитель бросает мяч ученику и называет цифру. Ученик называет цифру предыдущую и следующую. При затруднении можно попросить учеников называть что-то одно
	«Продолжи числовой ряд»	В эстафете ученик каждой команды бежит до плаката (может бежать, перепрыгивая через скакалку, преодолевать простые препятствия), на своем плакате пишет цифру (у каждой команды числовой ряд начинается со своей цифры) следующую от той, что написал предыдущий ученик. Затем, команды проверяют правильность написания друг у друга. Можно дать задание «Продолжи ряд чисел, используя выявленную закономерность» (четные и нечетные числа)
	«Петрушка из геометрических фигур»	На доске, плакате нарисован Петрушка, состоящий из геометрических фигур. Такие же фигуры имеются у каждой команды. Команде необходимо выложить Петрушку, используя каждому по одной фигуре. Задание можно выполнять как в эстафете по одному, так и парами (при затруднении)
Окружающий мир, литературное чтение	«Противоположное слово»	Класс делится на 2 команды. Учитель (или ученик) называет слово. Необходимо подобрать и назвать слово противоположное по смыслу. Каждая команда по очереди выполняет задание. Кто больше назовет?
	«Тропинка, копна, кочки»	Класс делится на 2 команды. Когда учитель называет слово «тропинка», ученики, стоя в колонне, кладут руки на плечи впереди стоящему, слово «копна» – встают в кружок, поднимают руки вверх и опускают голову, представляя копну, «кочки» – выполняют группировку, представляя круглые кочки

Из-за психологических особенностей учащиеся данной группы склонны удерживать внимание на небольшой промежуток времени. Поэтому на уроках игру, имеющую большую информацию в правилах, можно осваивать постепенно. Например, в игре «Шишки, желуди, орехи» ученики встают в колонны по три человека. Впереди – «шишки», в середине – «желуди», в конце – «орехи». Когда ведущий называет кого-либо, те меняются местами. Ведущий ста-

рается занять свободное место. Тот, кому не досталось свободного места, становится ведущим. В силу вышеназванной причины, ученикам данной категории трудно запомнить: кто, где стоит, куда надо встать самому. Игру можно упростить, поставив учеников парами, где остаются только «шишки» и «желуди». Привыкнув к таким условиям, ученики легко играют с третьим игроком под названием «орехи».

Педагогическая ценность игр, игровых приемов в том, что они развивают умственную и физическую активность, познавательные интересы детей. Игра, которая предполагает наличие так называемого «победителя», т. е. ученика, хорошо выполнившего задание, становится своеобразным стимулом для всех учащихся к совершенствованию собственных знаний, умений и навыков. Именно игра помогает осуществлять потребность в хороших друзьях, на которых они могут положиться, которые могут их понять. Коммуникативное взаимодействие, осуществляемое в коллективной деятельности, помогает укреплению позитивного отношения к себе, создает условия для адекватного восприятия самого себя и окружающих людей, становится препятствием для девиантного поведения [4–6].

Библиографические ссылки

1. Кудрявцев М. Д., Копылов Ю. А., Кокова Е. И. Коррекция девиантного поведения учащихся школьного возраста средствами физической культуры и спорта/ Красноярск, 2010.
2. Эльконин Д. Б. Основные вопросы теории детской игры // Психология и педагогика игры дошкольника. М., 1966.
3. Никольская А. А. Значение П. П. Блонского в истории психологии // Вопросы психологии. 1985. № 1.
4. Басова В. М. Социальная работа с различными группами населения. М. : КноРус, 2012.
5. Калабух Т. В., Клейменова Е. В. Формирование универсальных учебных действий у младших школьников с особыми образовательными потребностями. Коррекционно-развивающие задания, упражнения». Волгоград : Учитель, 2014.
6. Фокин В. А., Борилкевич В. Е. Социальная работа с различными группами населения. М. : КноРус, 2012.

© Михалева Е. А., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., 2015

КАЧЕСТВО ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

О. Г. Морозова, П. М. Вчерашний, И. Ю. Пацкевич

Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79
Школа № 73
Российская Федерация, 660058, Красноярск, ул. Мелькомбинатская, 2

Исследовано экологическое состояние поверхностных и подземных вод территории районов Красноярского края. Мониторинг качества воды необходим для реализации экологической программы обеспечения населения качественной питьевой водой. Результаты исследования использованы для разработки схем водоочистки и кондиционирования питьевой воды.

Ключевые слова: качество питьевой воды, здоровье населения, токсиканты, растворенное органическое вещество.

THE QUALITY OF DRINKING WATER AND THE HEALTH OF POPULATION TERRITORY KRASNOYARSK REGION

O. G. Morozova, P. M. Vcherashnij, I. U. Paskevich

Siberian Federal University
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
School № 73
2, Melkombinatskaja str., Krasnoyarsk, 660058, Russian Federation

The ecological condition of ground waters and surface carried out in the Krasnoyarsk region territories. The monitoring of water quality is necessary to the ecological programs development and realization and prevention of morbidity due to pollutant loaded water. There are the investigations results of the quality of spring s water on the territory, which are used by the inhabitants in drinking purpose.

Keywords: quality drinking water, population health, toxicology substant, dissolved organic matter.

В рамках сотрудничества Сибирского федерального университета и общеобразовательных учреждений края, с целью профессиональной ориентации обучающихся, их самоопределения и закрепления на предприятиях региона, организуются и проводятся научно-исследовательские работы, имеющие реальные результаты для улучшения экологической обстановки. Учащиеся на практических занятиях определяют характер загрязнения природных вод территории районов края. Предварительно на вводных теоретических занятиях они знакомятся с элементами гидрохимических исследований.

Качество природных вод является одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, выступающего интегральным показателем гармоничности его развития [1]. При этом из всех компонентов общественного здоровья – рождаемость, физическое развитие, заболеваемость, именно показатели заболеваемости, особенно экологически обусловленной, являются ранними индикаторами санитарно-эпидемиологического неблагополучия территории. Исследование экологического состояния поверхностных водотоков и подземных вод в зависимости от природных и антропогенных условий формирования качества водных ресурсов

необходимо для оценки качества воды, используемой во всех сферах человеческой деятельности: от производства сельскохозяйственной, промышленной продукции, до хозяйственно-питьевого водоснабжения для разработки оздоровительных мероприятий. Снабжение населения питьевой водой надлежащего качества является важным элементом санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

При водоподготовке на стадии коагуляции примесей сульфатом алюминия возможно поступление в воду ионов алюминия. Обладая канцерогенным, нейротоксичным и мутагенным свойствами, алюминий провоцирует болезнь Альцгеймера; способен проникать через плаценту в развивающийся плод; способствует выведению кальция из организма. Содержание ионов алюминия в питьевой воде не регламентируется, но рекомендуемая ВОЗ концентрация составляет 0,0005 мг/дм³ по критерию избыточного риска рака.

Цель настоящего исследования – оценка экологического состояния поверхностных водотоков и подземных вод территории Дзержинского района. Территория района обладает природными специфическими особенностями, это связано с факторами, влияющими на условия формирования качества подземных вод. Антропогенные нагрузки, влияющие на формирование состава природных вод разнообразны, поэтому оценка качества воды необходима для разработки и реализации практических мер по преодолению негативных тенденций роста заболеваемости населения, являющегося следствием потреблением некачественной питьевой воды [2].

Анализ литературных данных и результаты исследований позволяют констатировать, что сочетание природных и антропогенных условий формирования качества природных вод обуславливает наличие участков водотоков с высокой степенью загрязнения. В подземных водах на территории северо-восточных районов края отмечается повышенное природное содержание ионов жесткости, железа, марганца. На состояние поверхностных водотоков и подземных вод значительное влияние оказывает и хозяйственная деятельность человека, что отчетливо прослеживается на территориях таежной зоны, где массово складировается и перерабатывается древесина, загрязняя воду растворимыми органическими веществами, в первую очередь продуктами разложения древесной массы опилок – фенольными соединениями. Сельскохозяйственный комплекс способствует загрязнению природных вод растворенными органическими веществами, нитратами, пестицидами, нефтепродуктами. Результаты анализа проб воды свидетельствуют о превышении нормативов, в том числе по жесткости, растворенному органическому веществу, содержанию ионов железа, марганца, нитратов.

Многочисленные научные гигиенические исследования свидетельствуют о непосредственном влиянии неудовлетворительного качества питьевой воды на состояние здоровья населения; доказана достоверная связь между санитарно-химическими показателями и уровнем заболеваемости по ряду нозологических форм. Согласно данным Роспотребнадзора наблюдается повышение заболеваемости населения Дзержинского района вирусным гепатитом А (полуторократное превышение среднекраевого показателя) и сальмонеллезом (более чем 3-кратное превышение) [3].

Несоответствие нормативам жесткости питьевой воды приводят к нарушению баланса элементов кальция, магния, калия и натрия в крови. Повышенная жесткость воды вызывает аллергические дерматиты; заболевания желудочно-кишечного тракта, отложение камней в почках, остеохондроз. При повышенном поступлении кальция с питьевой водой на фоне дефицита йода в воде, высока вероятность заболеваний щитовидной железы. Повышенное содержание железа в питьевой воде оказывает негативное влияние на репродуктивную функцию, увеличивает риск развития инфарктов, язвенной болезни, аллергических заболеваний; болезней костной системы, заболеваний крови, печени, нарушению работы почек, анемии. Токсичность марганца проявляется в мутагенном действии, поражении центральной нервной системы [3].

При употреблении питьевой воды с повышенным содержанием нитратов, возникает метгемоглобинемия. Использование воды с концентрацией нитратов 50–100 мг/л резко увеличивает уровень метгемоглобина в крови. Действие нитратов проявляется не только

при потреблении питьевой воды, а также при проведении водно-гигиенических процедур, при которых происходит резорбция кожным покровом растворенных в воде токсических веществ.

Результаты исследований подтверждаются санитарно-химическим контролем Роспотребнадзора, проведенном в Дзержинском районе в 2009 г., который свидетельствует о высоком удельном весе проб воды из разводящей сети водопроводов, не отвечающих гигиеническим нормативам по санитарно-химическим показателям, который составил 46,7 %; в то время как в Канском районе, расположенном по соседству, но имеющем благоприятные гидро-геологические условия формирования химического состава подземных вод, этот показатель значительно ниже и составил 25,0 % [3].

Климато-географические условия – географические широтные характеристики, отрицательные значения среднегодовой температуры, гидрогеохимические условия – природное превышение концентраций ионов жесткости, железа, марганца, растворенного органического вещества в подземных водах провоцируют различные патологии, результатом чего стало значимое увеличение заболеваемости жителей Дзержинского района по сравнению со среднестатистическими показателями по краю.

Общепризнано, что на здоровье человека влияют факторы образа жизни, определяемого условиями труда, быта и отдыха, наследственность, экологическое состояние территории проживания, в том числе и качество питьевой воды и продуктов питания. Не представляется возможным дифференцировать долю отрицательного эффекта от потребления некачественной питьевой воды, но заболеваемость отдельными нозологическими формами (вирусным гепатитом А, сальмонеллезом, мочекаменной болезнью) в Дзержинском районе коррелирует с качественными и количественными характеристиками питьевой воды.

Токсичность вышеуказанных загрязнителей не настолько велика, чтобы вызвать острое отравление организма человека, но при постоянном и длительном употреблении воды с концентрациями веществ, превышающих регламентируемые нормы, высока вероятность развития хронических интоксикаций, приводящих к патологиям, о чем свидетельствуют результаты сравнения структуры и удельного веса заболеваемости населения [4].

Библиографические ссылки

1. Протасов В. Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России : учеб. и справ. пособие. М. : Финансы и статистика, 1999.
2. Морозова О. Г., Стародубцева Ж. А., Веселкова Н. С., Пен Р. З. О качестве питьевой воды территории бореальной зоны лесов Красноярского края // Новые достижения в химии растительного сырья : материалы всерос. конф. / АГУ. Барнаул, 2012. С. 100–102.
3. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Красноярском крае в 2012 году : гос. доклад / Управление Федер. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Красноярскому краю. Красноярск, 2013.
4. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2014620311 «Качество природных поверхностных и подземных вод территории Дзержинского района Красноярского края» / О. Г. Морозова, П. М. Вчерашний, Р. З. Пен, С. А. Шахматов ; СФУ. Заявка 2013621777; 20.02.2014.

© Морозова О. Г., Вчерашний П. М., Пацкевич И. Ю., 2015

ЗАГРЯЗНЕНИЕ ПОЧВ НА ТЕРРИТОРИИ РАЙОНОВ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

О. Г. Морозова, П. В. Миронов, Л. И. Касьянова (Исмадова)

Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79
Школа № 73
Российская Федерация, 660058, Красноярск, ул. Мелькомбинатская, 2

Проведено исследование экологического состояния почв территории районов Красноярского края. Мониторинг почв необходим для и реализации экологической программы предотвращения загрязнения и обеспечения населения продовольствием.

Ключевые слова: почва, загрязнение, здоровье населения, токсиканты, мониторинг.

SOIL POLLUTION ON THE TERRITORY OF THE DISTRICTS OF THE KRASNOYARSK TERRITORY

O. G. Morozova, P. V. Mironov, L. I. Kasyanova (Ismatova)

Siberian Federal University
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
School № 73
2, Melkombinatskaja str., Krasnoyarsk, 660058, Russian Federation

The ecological assessment of soils in the Krasnoyarsk region territories. The monitoring of soils state actual is necessary to the ecological programs development and realization and prevention soil to pollutant. There are the investigation s results of the quality of soils on the territory, which are used by the citizeans in food product.

Keywords: soil, litter, population health, toxicology substant, monitoring.

В рамках сотрудничества по проведению профессиональной ориентации обучающихся общеобразовательных учреждений Красноярского края с целью их профессионального самоопределения и закрепления на предприятиях региона, преподаватели Сибирского федерального университета организуют и проводят с группами учащихся научно-исследовательские работы, имеющие реальные результаты для сельско-хозяйственного краевого сектора. Учащиеся на практических занятиях определяют характер загрязнения образцов почвенного покрова территории районов края. Предварительно на вводных теоретических занятиях они знакомятся с элементами почвоведения.

Почва – особое природное образование, обладающее только ей присущим строением, составом и свойствами. Важнейшим свойством почвы является ее плодородие. Она возникла как поверхностный слой суши, в результате превращения горных пород под воздействием живых и мертвых организмов (растительности, микроорганизмов, животных), солнечного тепла и атмосферных осадков. Плодородие почвы обеспечивается наличием и взаимодействием ее четырех фаз, составляющих почву: твердой (основной субстанцией), жидкой (обеспечивающий водный режим почв), газообразной (обеспечивающий воздушный режим почв) и живой. Живая фаза состоит из представителей многих классов живых организмов – от вирусов, бактерий, простейших до позвоночных [1].

Таким образом, почва – это существующая и функционирующая по закону естественной самоорганизации природы самовоспроизводящая плодородие, самоочищающаяся,

саморегулирующаяся часть биосферы. Во все времена процветание государств напрямую связано с обладанием и завоеванием жизненных пространств – плодородных земель. Экологически чистое гродовольствие является одним из важнейших здоровьесберегающих факторов в современных условиях. Главная задача в настоящем и в перспективе – сохранить плодородие почвы и рационально его использовать. Наряду с внесением значительных количеств удобрений в условиях интенсивного сельскохозяйственного производства возникает необходимость применения средств защиты от сорняков, вредителей и болезней сельскохозяйственных культур.

Цель настоящего исследования – оценка экологического состояния участка почвенного покрова путем анализа образцов почв. Это необходимо для разработки практических мер по преодолению негативных тенденций ухудшения экологической ситуации. Задачами исследования являлась определение токсифорных групп химических веществ, внесенных в почву; идентификация внесенных химических соединений. Агрохимические методы возделывания сельскохозяйственных культур включают внесение различных химических веществ, которые обеспечивают питание растений, стимулирование различных вегетативных фаз роста, развития, созревания; защиту растений от вредителей и болезней. Но химические вещества обнаруживают и свойства токсичности для растений и живых обитателей почвы: одним из распространенных средств являются соли металлов, которые выполняют многочисленные экологические и физиологические функции в растениях.

Для оценки экологического состояния участка почвенного покрова пригорода г. Минусинска были проведены определения морфологических и физико-механических характеристик образцов почв. Определение структуры и химического строения веществ в образцах почвы проводилось физико-химическими методами анализа. Для предварительного, фронтального, а затем дифференциального определения химических соединений в образцах почв использовались методы масс-спектрометрии, ультрафиолетовой и инфракрасной спектроскопии.

Определение содержания органического вещества в образцах почвы проводилось дифференциальным термическим анализом – методом деривативной термогравиметрии. Результаты определения органического вещества в образцах почв свидетельствуют о низком содержании органического вещества; в образце, отобранном на поверхности почвы (3,6 % органического вещества) и невысоком содержании на глубине 20 сантиметров (6,8 % органического вещества). Эта глубина является так называемым корнеобитаемым слоем и малое содержание органического вещества свидетельствует о том, что почва является бедной по содержанию гумуса, ее плодородие истощено. Интенсивное овощеводство способствует значительному выносу питательных веществ из почвы, снижению содержания гумуса в почве.

Рентгено-флуоресцентным элементным анализом было обнаружено наличие токсифорных групп химических соединений в образцах почв. Определение содержания ионов тяжелых металлов – свинца, марганца, меди (I, II), цинка, никеля, железа (II, III), вольфрама, полония, мышьяка (мышьяк условно относится к тяжелым металлам, так как его действие аналогично), а также ионов хлора позволило предположить наличие в образцах токсичных веществ из класса хлорорганических пестицидов.

Тяжелые металлы появились в окружающей среде благодаря человеку, извлекающему их из рудных ископаемых. Они обладают самой высокой экологической опасностью, так как накапливаются в живых объектах окружающей среды в отличие от веществ, молекулы которых способны к разложению со временем под действием природных факторов. Тяжелые металлы необратимо связываются с веществами тканей организма, которые при этом изменяют свои биологические свойства. Тяжелые металлы обладают широким спектром действия, вызывая тяжелые нарушения обменных процессов: мутации, рак, аллергии, болезни нервной, кровеносной систем, поражение печени, почек, мозга [2].

Определение пестицидов в почвенных образцах хроматографическим методом свидетельствует о присутствии препарата ДДТ в концентрации 0,0052 мг/кг почвы, ДДД в концентрации 0,0006 мг/кг почвы, ДДЕ в концентрации 0,0014 мг/кг почвы. Анализы на содержание

пестицидов проводились в аккредитованной Испытательной лаборатории ФГУ ГЦАС «Красноярский». Содержание препаратов группы ДДТ в почве в количестве ниже ПДК недостаточно токсично для человека, но является токсичным для живой фазы почвы. Благодаря деятельности почвенных микроорганизмов происходит разложение органических остатков и синтез гуминовых, обуславливающих плодородие почвы. Сапрофитная микрофлора выполняет функции природного самоочищения почв.

Очевидно, что пестициды токсичны и для беспозвоночных животных, живущих в верхних почвенных горизонтах, которые способствуют глубоким положительным изменениям химических и физических свойств почвы – повышению воздухопроницаемости, ускорению процессов гумификации органического вещества в почве. Микроскопическое обследование образцов свидетельствует об отсутствии живой фазы почвы, как таковой, что подтверждает сделанное предположение [3].

Таким образом, внесение пестицидов группы ДДТ, при совместном присутствии тяжелых металлов, приводит к уничтожению важного экологического природного звена – почвенной живой фазы и способствует стремительному снижению плодородия почвы.

Химизация сельского хозяйства привела к возникновению специфических экологических проблем. Химические вещества, применяемые для борьбы с сорняками, вредителями и болезнями сельскохозяйственных культур – пестициды, способствуют повышению урожайности, но разрушают и надолго загрязняют почвы.

Несмотря на то, что содержание вышеуказанных препаратов, обладающих инсектицидным действием, в почве обнаружено в количествах, не превышающих ПДК, эти концентрации являются токсичными для живой фазы почвы. Они токсичны и для микроорганизмов, благодаря деятельности которых происходит разложение органических остатков и синтез гуминовых соединений, обуславливающих плодородие почвы, токсичны для сапрофитной микрофлоры, выполняющей функции природного самоочищения почв. А обнаруженные тяжелые металлы способствуют увеличению токсичного действия пестицидов на почвенную микрофлору и фауну. Микроскопическое обследование образцов свидетельствует об отсутствии живой фазы почвы, как таковой, что подтверждает сделанное предположение.

Таким образом, внесение пестицидов при совместном присутствии тяжелых металлов, приводит к уничтожению важного экологического природного звена – почвенной живой фазы и способствует стремительному снижению плодородия почвы, вплоть до потери почвой плодородия. Время восстановления плодородия почвы – сотни лет.

Сделав заключение о выходе из состояния устойчивости экосистемы почвенного покрова исследуемого участка, необходимо отметить, что глобальное загрязнение окружающей среды, делает возможным ситуацию, когда при небольшом отрицательном воздействии на звено трофической цепи в почве происходит снижение и дальнейшее уничтожению механизмов естественного самоочищения и регуляции процессов естественной самоорганизации природных систем.

Библиографические ссылки

1. Протасов В. Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России : учеб. и справ. пособие. М. : Финансы и статистика, 1999.
2. Орлов Д. С., Малинина М. С., Мотузова Г. В. Химическое загрязнение почв и их охрана : словарь-справочник. М. : Агропромизд., 1991.
3. Морозова О. Г., Морозов С. В. Социальная экология и природопользование : учеб. пособие / СибГТУ. Красноярск, 2002.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ

В. В. Мышьяков, С. А. Кесель, И. В. Бабаши

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы
Республика Беларусь, 230023, Гродно, ул. Ожешко, 22
E-mail: vmyshakov@mail.ru

В процессе исследования выявлены различия в абсолютных величинах показателей вегетативной регуляции, центральной гемодинамики, объема и продуктивности умственной работы между детьми 5–6 лет с высоким и низким уровнем физической подготовленности и работоспособности. Разработана интегральная оценка физической работоспособности детей старшего дошкольного возраста, на основе использования комплекса дополнительных друг друга показателей. На основании полученных данных разработана базовая модель функционального состояния детей шестого года жизни с высоким, низким и средним уровнем физической подготовленности и работоспособности.

Ключевые слова: физическая работоспособность, центральная гемодинамика, функциональное состояние.

FEATURES OF THE FUNCTIONAL STATE OF CHILDREN OF 5–6 YEARS WITH DIFFERENT LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND HEALTH

V. V. Mysh'jakov, S. A. Kesel', I. V. Babash

Yanka Kupala State University of Grodno
22, Ozheshko str., Grodno, 230023, Republic of Belarus
E-mail: vmyshakov@mail.ru

During the process of investigation there were found out the differences in the absolute value of the exponents of vegetative regulation, central hemodynamics, volume and productiveness of intellectual activities among children aged 5–6 with high and low physical condition and working capacity. The integral criterion of physical working capacity of children of preschool age was worked out, on the basis of the complex of complementary factors. On the basis of the results the basic model of the functional condition of children aged six with high and low level of physical development an working capacity has been worked out.

Keywords: physical working, central hemodynamics, functional condition.

Построение здоровьесберегающей образовательной среды в детском дошкольном учреждении не возможно без учета влияния условий обучения и воспитания на организм ребенка. Особый интерес в контексте данной проблемы представляет разработка подходов к управлению образовательным процессом дошкольников, не только на основе оценки приобретенных знаний, умений и навыков, но и на мониторинге физиологических, психологических и поведенческих аспектов функционального состояния организма. К таким наиболее общим показателям функционального состояния относят вариабельность сердечного ритма, показатели объема и продуктивности умственной работоспособности, личностную и ситуативную тревожность, а также показатели центральной гемодинамики и вегетативного тонуса [1]. Изменения выше указанных критериев может свидетельствовать о степени адаптированности организма детей к условиям обучения и воспитания.

Другой важной задачей, требующей дальнейшей разработки является поиск адекватных подходов к коррекции функционального состояния детей в процессе обучения и воспитания дошкольного образовательного учреждения. Одним из перспективных направлений в этой связи является направленное использование средств физического воспитания. Данные научных исследований [2] указывают на то, что физические упражнения оказывают положительное влияние, не только на уровень двигательной подготовленности и физической работоспособности, но и на функциональное состояние детей, в условиях действия эмоционального и информационного стресса. При этом особый интерес представляют работы, ориентированные на изучение взаимосвязи физиологических и психологических показателей функционирования организма с уровнем развития физической подготовленности и работоспособности. Результаты такого рода исследований, в основном, получены на контингенте взрослых или школьников, а в отношении дошкольников практически отсутствуют. Между тем накопление такого рода информации может стать основой для создания технологий адресного использования средств физической подготовки, в качестве инструмента коррекции функционального состояния детей 5–6-ти лет в условиях детского дошкольного учреждения.

Целью настоящего исследования явилось изучение особенностей функционального состояния детей старшего дошкольного возраста в зависимости от уровня их физической работоспособности и подготовленности (по комплексной оценке).

Исследование проводилось на базе ДЦРР с физкультурно-оздоровительной направленностью № 60 г. Гродно с октября 2014 по март 2015 г. В нем принимали участие дети 5–6-ти лет ($n = 65$). Уровень физической работоспособности и подготовленности старших дошкольников оценивали на основании интегральной характеристики включающей в себя целый комплекс показателей. С этой целью была разработана комплексная оценка физического потенциала, представляющая собой сумму баллов по отдельным показателям физической подготовленности и работоспособности. В содержание комплексной оценки входили следующие параметры: кистевая динамометрия левой (правой) руки, прыжок в длину с места, наклон в перед из положения сидя, бросок мяча из-за головы из положения сидя, МПК л/кг, ПП_PWC 170 уд./мин, ПН_PWC 170 уд./мин, ВтП отн. ед, PWC 170 кгм/кг [3]. Функциональное состояние старших дошкольников оценивали по параметрам, отражающим его физиологические, психологические и поведенческие аспекты. Умственную работоспособность оценивали по показателям объема и продуктивности выполненной работы (A , Q) выявленную в суточной динамике (до и после учебных занятий) [4]. Вариабельность сердечного ритма исследовали с помощью программы «Бриз-ХР (версия 2011 г.)». Кардиоинтервалографию регистрировали по средством двенадцати канального цифрового электрокардиографа «Интекард». Анализировались параметры: ЧСС, уд./мин, SDNN, мс (отражает суммарный эффект вегетативной регуляции), RMSSD, мс (отражает активность парасимпатического звена вегетативной регуляции), АМо, отн. ед (частота рассмотренных интервалов), МО, отн. ед. (характеризует активность гуморального канала регуляции), Si., отн. ед. (характеризует степень напряжения регуляторных систем). Измерения систолического (АДсист.) и диастолического (АДдиаст.) артериального давления крови осуществляли с помощью метода Н. С. Короткова с использованием манжетки соответствующего размера [5]. По результатам измерений рассчитывали следующие показатели: пульсовое давление (ПД), среднее давление (СрАД) двойное произведение (ДП).

Посредством статистической обработки полученных данных, была произведена градация всей выборки испытуемых по трем уровням физической подготовленности и работоспособности, для чего использовалась сигмальная шкала. При этом, величины в диапазоне $M \pm 0,67\sigma$ соответствовали среднему уровню. За высокий уровень принимали показатели больше $M + 0,67\sigma$, а за низкий – параметры меньше $M - 0,67\sigma$.

Анализ полученных результатов позволил установить, что старшие дошкольники с высоким уровнем физической работоспособности по комплексной оценке, характеризовались статистически достоверно ($p < 0,05 - 0,01$) более низкими значениями параметров вариабельности сердечного ритма: ЧСС, SDNN (среднее квадратическое отклонение), RMSSD (квадратическое отклонение), АМо (частота рассмотренных интервалов), МО (длительности

интервала), по сравнению со своими сверстниками с низким уровнем работоспособности. При этом абсолютные значения показателей ЧСС, SDNN у детей с высоким уровнем подготовленности и работоспособности были ниже, чем у дошкольников с низким уровнем физического потенциала. По показателю SI (стресс-индекс) между группами детей с высоким и низким уровнем физической работоспособности и подготовленности статистически существенных ($p > 0,05$) различий обнаружить не удалось.

Та же тенденция обнаружена и в отношении показателей центральной гемодинамики. Дошкольники с высоким уровнем физической работоспособности отличались от своих сверстников с низкими физическими возможностями по абсолютным величинам показателей АДсис и ДП ($p > 0,05$). При этом у дошкольников с высоким уровнем физической работоспособности и подготовленности значения АДсис и ДП были выше, чем у детей с низким уровнем АДсис и ДП. В отношении показателя АДдист между детьми шестого года жизни с различными физическими возможностями существенных ($p < 0,05$) отличий обнаружить не удалось. По показателям объема (A) и продуктивности (Q) умственной деятельности выполненной в день оптимума умственной работы (среда) до и после занятий между коллективами детей с высоким и низким физическим потенциалом статистически существенных различий обнаружить не удалось ($p > 0,05$). Обнаруженные нами величины объема и продуктивности выполненной умственной работы у детей 5–6-ти лет в комфортных условиях ее реализации в целом сходны с данными полученными другими исследователями при изучении умственной работоспособности [6]. Зарегистрированные нами показатели вариабельности сердечного ритма и центральной гемодинамики находятся в диапазоне величин сопоставимых с данными полученными в других исследованиях [7].

Полученные данные свидетельствуют о том, что дети шестого года жизни с высоким уровнем физической работоспособности отличаются от своих сверстников с низким физическим потенциалом более благоприятными абсолютными величинами показателей вегетативной регуляции, и общесистемной гемодинамики. В целом, можно констатировать, что уровень физической подготовленности и работоспособности обуславливает резервные возможности организма детей на данном этапе дошкольного онтогенеза. Следует отметить, что данные физиологических исследований указывают на существование зависимости параметров вариационной пульсометрии от величины аэробной мощности, являющейся основой общей выносливости у детей и подростков [8].

Применение набора показателей отражающих рабочие возможности детей 5–6-ти лет в различных зонах относительной интенсивности позволил разработать интегральную оценку физической работоспособности на основе комплекса взаимодополняющих друг друга критериев.

Представленная градация показателей функционального состояния детей 5–6-ти лет в соответствии с уровнем их физической подготовленности и работоспособности может использоваться в качестве базовой модели позволяющей планировать и прогнозировать изменения функционального состояния дошкольников в процессе (реализации) оздоровительных коррекций средствами физического воспитания. Переход из группы с низким уровнем физического состояния в более высокий функциональный класс можно рассматривать, как оптимизацию функционального состояния ребенка. В этой связи уместно предположить, что направленное применение физических нагрузок развивающего характера способствующих увеличению рабочих возможностей детей в различных зонах относительной интенсивности может выступать в качестве эффективного средства управления их функциональным состоянием [9].

Библиографические ссылки

1. Обоснование модели тестовых информационных нагрузок для изучения функционального состояния детей / И. А. Криволапчук, М. Б. Чернова и др. // Новые исследования. 2013. № 3 (36).

2. Криволапчук И. А. Оптимизация функционального состояния детей и подростков в процессе физического воспитания: монография / ГрГУ. Гродно, 2007.
3. Абросимова Л. И., Карасик В. Е. Определение физической работоспособности детей и подростков // Медицинские проблемы физической культуры. 1978. Вып. 6. С. 38–41.
4. Антропова М. В., Козлова В. И. Методические рекомендации по физиолого-гигиеническому изучению учебной нагрузки / под общ. ред. М. В. Антроповой. М. : Изд-во АПН СССР, 1984.
5. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М. : Медицина, 1990.
6. Параничева Т. М. Умственная работоспособность детей в процессе раннего развивающего обучения // Новые исследования. 2004. № 1–2.
7. Логвина Т. Ю., Шебеко В. Н., Шишкина В. А. Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста : метод. рекомендации. Минск : Изд-во В. М. Скаун, 1996.
8. Криволапчук И. А., Горев С. А. Неспецифическая реактивность детей 7–8 лет на различные виды нагрузок // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. 1990. № 2.
9. Шлык Н. И. Сердечный ритм и центральная гемодинамика при физической активности у детей. Ижевск : Филиал изд-ва Нижегород. ун-та, 1991.

© Мышьяков В. В., Кесель С. А., Бабаш И. В., 2015

ПРОБЛЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ

Н. С. Никитин

Балтийский федеральный университет имени И. Канта
Российская Федерация, 236041, Калининград, ул. А. Невского, 14

Рассматриваются особенности планирования занятий физическими упражнениями для людей, живущих с ВИЧ. Описаны объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы приобщения ВИЧ-позитивных к занятиям физической культурой. Предложены четыре типа целей, при планировании занятий.

Ключевые слова: ВИЧ, реабилитация, физическая культура, планирование.

THE PROBLEM OF ADAPTIVE SCHEDULING OF PHYSICAL REHABILITATION FOR PEOPLE LIVING WITH HIV

N. S. Nikitin

Immanuel Kant Baltic Federal University
14, A. Nevskij str., Kaliningrad, 236041, Russian Federation

The article features the planning of exercise for people living with HIV. We describe the objective and subjective factors that determine the needs, interests and motivations of initiation of HIV-positive physical training. It proposed four types of objectives when planning activities.

Keywords: HIV, rehabilitation, physical therapy, planning.

Формирование мотивации и организация занятий адаптивной физической культурой – одна из актуальных проблем комплексной реабилитации ВИЧ-инфицированных. Актуализирует эту проблему негативное или равнодушное отношение населения (как ВИЧ-позитивных, так и ВИЧ-негативных) к физической культуре. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что занятия физической культурой для значительной части населения России не являются насущной потребностью и личностным интересом [1]. Население игнорирует занятия физической культурой (в том числе самостоятельные занятия), как основополагающее условие, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья. Вместе с тем, каждый человек (независимо от того болен он или здоров), должен рассматривать физическую культуру с двуединой позиции – как личностно значимую и как общественно необходимую.

Психо-социальные особенности ВИЧ-инфекции, как заболевания с неблагоприятным прогнозом предъявляют более высокие требования к ценностно-мотивационным установкам личности человека живущего с ВИЧ. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы приобщения ВИЧ-позитивных к занятиям адаптивной двигательной рекреацией. К объективным факторам относятся: состояние материально-технической базы для занятий, содержание занятий, состояние здоровья и физическая подготовка занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска. На формирование мотивов, побуждающих ВИЧ-инфицированных к самостоятельным занятиям влияют такие субъективные факторы, как получение удовольствия и удовлетворения от занятий, соответствие занятий эстетическим вкусам, понимание личностной значимости занятий, духовное обогащение, развитие познавательных способностей. Задачу формирования мотивов к самостоятельным занятиям адаптивной двигательной рекреацией, может решать психологическое консультирование, индивидуально-дифференцированные

и массовые занятия адаптивной двигательной рекреацией. Другими словами, основной целью данной методики является решение проблемы привлечения ВИЧ-позитивных к занятиям адаптивной двигательной рекреацией.

Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, коррекция фигуры, здоровый образ жизни, профилактика оппортунистических заболеваний. Здоровый образ жизни важен для каждого человека, независимо от ВИЧ-статуса. Вместе с тем, для некоторых ВИЧ-положительных людей здоровый образ жизни особенно важен, как способ обрести контроль над своим телом и здоровьем. К сожалению, изменить привычный образ жизни, даже из соображений здоровья, крайне сложно. Тем не менее, правильная постановка целей и использование планирования создают необходимые предпосылки к формированию здорового образа жизни. Планирование занятий адаптивной двигательной рекреацией направлено на достижение единой цели, которая стоит перед всеми людьми живущими с ВИЧ – максимальное поддержание качества жизни. Поэтому видится необходимым более подробней рассмотреть особенности планирования занятий адаптивной двигательной рекреацией ВИЧ-инфицированными.

В начале эпидемии ВИЧ/СПИД казалось очевидным, что человек, живущий с ВИЧ, и планы на будущее – две вещи несовместные. Однако в настоящее время есть все основания говорить о том, что ВИЧ-позитивные живут все более долгой и полноценной жизнью. Им приходится планировать карьеру, увлечения, отдых, в том числе и занятия физической культурой и спортом. Многие люди с ВИЧ решают проблемы, связанные со здоровьем, которые к ВИЧ-инфекции отношения не имеют. К таким проблемам относятся: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, вопросы контроля за весом, заболевания печени и почек. Все эти вопросы привлекают все большее внимание, и все больше людей ставят перед собой цель вести максимально здоровый образ жизни.

Необходимо учитывать, что некоторым людям, в том числе и ВИЧ-инфицированным, постановка целей и планирование кажутся бесполезным занятием. Отрицательное или равнодушное отношение к планированию зачастую связано с принудительным планированием в учебной и рабочей деятельности. Кроме того, большинство ВИЧ-положительных, касающихся проблем здорового образа жизни, чувствуют, что не могут контролировать выполнение целей, или они просто считают, что четкая постановка целей им не нужна. Поэтому в большинстве случаев ВИЧ-инфицированные перекладывают ответственность за эти цели на врачей, медсестер и социальных работников. В реальности здоровье ВИЧ-инфицированных во многом зависит только от них самих. ВИЧ-позитивным необходимо получать максимум информации, не только о ВИЧ, но обо всех побочных эффектах лечения, общем состоянии здоровья, и об основах здорового образа жизни. Постановка объективных целей для заботы о здоровье – это важный шаг к контролю за своей жизнью, и диагностике изменения качества жизни. Формулировка и регистрация каждой цели является неотъемлемым компонентом самоконтроля ВИЧ-инфицированных. Цели должны быть максимально реалистичными, и вместе с тем достаточно гибкими, чтобы их можно было достигать постепенно, различными способами. В частности, если человек страдает от хронической усталости, ему будет сложно строго следовать расписанию. Так что, любая цель должна варьироваться в зависимости от возможностей, обстоятельств, состояния здоровья и уровня усталости. Так же немаловажно заранее планировать несколько попыток для достижения цели. Так, обострение болезни, может вернуть занимающегося на начальный уровень физической подготовки. Например, если ВИЧ-положительный пробежал 3–5 раз в неделю по 5 км, ему придется снова начинать с простых интенсивных прогулок на длительные дистанции, прежде чем организм вернется в норму. Затем необходимо постепенно увеличивать длительность каждой пробежки. В таких случаях полезны непродолжительные цели. Если ВИЧ-позитивный решил заниматься адаптивной двигательной рекреацией, он должен взять себе за правило продвигаться от простого к сложному, иначе он просто начнет требовать от себя слишком много и быстро потеряет интерес к занятиям. Люди с ВИЧ часто хотят начать вести здоровый образ жизни, но так же

часто отказываются от этого, приобретая только злость на себя. Решением данной проблемы может стать упрощение и снижение целей, главное – не бросать занятий. Если ВИЧ-инфицированный хочет регулярно заниматься адаптивной физической культурой, не имея предварительной подготовки, то ему необходима адаптация к физическим нагрузкам. ВИЧ-положительному предстоит освоить простейшие упражнения, получить необходимые знания по здоровому образу жизни; кроме того, у него никогда не будет стопроцентной гарантии от «срывов». Тем не менее, преимущества адаптивной физической культуры, как действенного способа поддержания оптимального психофизического состояния ВИЧ-инфицированных того стоят. Поэтому ВИЧ-инфицированный должен принять как данность, что ему придется пытаться начинать снова и снова. В то же время, ВИЧ-инфицированному необходимо быть готовым менять свои цели. Прежде всего, это связано с непредсказуемостью течения заболевания (ВИЧ-инфекция характеризуется внезапными циклами обострения болезни). Поэтому ВИЧ-положительный должен быть готовым к таким ситуациям и заранее определить, с чего начинать, если придется менять текущую цель. Кроме того, очень важно следить за выполнением целей по здоровому образу жизни (если цель была записана, необходимо периодически перечитывать ее, копию целей желательно отдать близкому человеку, чтобы он помог ВИЧ-инфицированному проверить выполнение целей).

В работе с ВИЧ-инфицированными, занимающимися адаптивной двигательной рекреацией использовались четыре типа целей: оперативные цели (2–6 мес.), этапные цели (1–2 года), гедонистические цели и Главные Цели Жизни. Оперативные и этапные цели должны быть конкретными и поддаваться объективным измерениям. Гедонистические цели тоже должны быть конкретными, но их необязательно измерять. Главные Цели Жизни могут быть более общими и не обязательно поддающимися измерению. Для людей, живущих с ВИЧ, постановка Главных Целей Жизни зачастую является самой простой задачей. Хотя это и общие цели по определению, у каждого человека они могут быть очень специфичными. В отношении собственного здоровья они могут включать хорошее здоровье, поддержку качества жизни и т. д. Но это могут быть и личные цели, например: съездить в Париж, пробежать марафон или отправиться в поход на байдарках, увидеть, как ребенок оканчивает школу, или закончить вуз самому. Какими бы ни были Главные Цели Жизни, деятельность ВИЧ-положительных должна быть направлена на то, чтобы их достичь, в той мере, в какой позволяют их возможности.

Этапные цели – это то, чего ВИЧ-позитивный сможет добиться за 1–2 года. Их можно назвать «картиной в целом». Примером этапной цели – может стать увеличение мышечной массы. Увеличение мышечной массы важно как по соображениям здоровья, так и по соображениям привлекательности, поэтому многие ВИЧ-инфицированные начали заниматься адаптивной двигательной рекреацией именно с этой целью. Притом, это серьезная цель, которая занимает много времени, и требует соблюдения принципа постепенности. Кроме того, это довольно сложный процесс, для которого важно и правильное питание, и правильные физические упражнения. Быстро увеличить мышечную массу нельзя [2]. Для того чтобы достичь этапной цели (увеличить мышечную массу), необходимо разбить ее на более мелкие оперативные цели, которые станут ступенями к ее достижению. Оперативные цели могут быть достигнуты благодаря постепенным изменениям в питании и специальной физической программе. Поэтому необходимо периодически измерять продвижение к этапной цели и вносить коррективы в план занятий. Оперативные цели должны быть необходимыми компонентами в достижении долговременной цели. Оперативные цели должны быть максимально простыми и реалистичными, иначе от них слишком просто будет отказаться. Иногда оперативные цели совпадают с гедонистическими целями.

Гедонистические цели в адаптивной физической культуре – это планирование того, что действительно понравится делать ВИЧ-положительным. Многие люди, в том числе и ВИЧ-инфицированные, не получают удовольствия от занятий физической культурой, и они не испытывают мотивации в деле достижения целей по здоровому образу жизни. Гедонистические цели способствуют созданию и поддержанию мотивации к занятиям адаптивной

физической культурой. Желание выглядеть как можно лучше может часто становиться основной мотивацией к занятиям (например, занимающийся может запланировать фотографироваться каждые шесть месяцев, поставив цель выглядеть к каждой следующей фото сессии лучше). Хорошими гедонистическими целями также могут стать: садово-огородные работы, рыбалка, прогулки по парку, посещение аквапарка. Главный принцип – убедиться, что эти цели направлены на то, что действительно доставляет ВИЧ-положительным удовольствие. Когда у человека есть то, что ему нравится делать, он тратит на это больше сил и энергии, чем обычно. Тщательное планирование может сохранить удовольствие от занятий адаптивной двигательной рекреацией без дискомфорта и усталости.

В работе с ВИЧ-позитивными необходимо учитывать, что многие люди не любят ставить себе точных целей. Происходит это в силу различных причин, например, из-за суеверий или человек просто боится потерпеть неудачу. Однако, каждому ВИЧ-инфицированному по крайней мере, раз в год следует анализировать ранее записанные цели и оценивать, насколько они были достигнуты. Если цели выполнены, необходимо ставить новые цели. Если нет, следует объективно оценить, почему цели оказались недостижимыми и наметить новые шаги по их достижению или, может быть, сменить их на что-то более реалистичное.

Результаты анализов тоже могут служить показателем прогресса, по крайней мере, с медицинской точки зрения. Единственная сложность заключается в том, что различные показатели, такие как уровень холестерина или гемоглобина зависят от массы посторонних факторов. Так что для объективной диагностики их придется измерять регулярно.

При получении диагноза ВИЧ-инфекция многие люди не в состоянии поставить себе цели больше, чем прожить настолько долго, насколько это возможно. Постановка новых целей – это настоящий вызов, требующий сил и специальных навыков. Эти цели должны привести к более полноценной и осмысленной жизни, включая работу, занятия физической культурой, различные увлечения, в том числе более активную роль в сохранении здоровья.

Постановка целей в отношении более здорового питания и занятий адаптивной физической культурой, важна не только для нормализации функционального состояния и пропорций тела. Такие цели позволяют людям с ВИЧ активно контролировать процесс лечения. Важно помнить, что цели должны быть максимально просты и должны соответствовать жизненным целям. ВИЧ-позитивных следует ориентировать на личные, простые, реалистичные, легко измеряемые цели, кроме того, ВИЧ-инфицированные должны эти цели регистрировать. Это может быть сложно и скучно, но это инструмент, действительно помогающий ВИЧ-положительным решать многие проблемы, которые ставит перед ними ВИЧ-инфекция. Каждая цель, которую достигает ВИЧ-инфицированный, способствует обретению контроля над своим телом, духом и жизнью.

После определения цели подбираются направления использования средств адаптивной физической культуры, а также формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.

Библиографические ссылки

1. Макеева В. С., Артемова Е. Н., Пеленицина Т. А., Тинькова З. С. Организация самостоятельной работы студентов по профилактике интернет-зависимости средствами физической рекреации // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 1. С. 200.

2. Самсонова А. В. Гипертрофия скелетных мышц человека : учеб. пособие. 3-е изд. СПб. : Политехника, 2015.

© Никитин Н. С., 2015

НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ВОДИТЕЛЕЙ НЕФТЕГАЗОВОЙ ОТРАСЛИ В ЮГРЕ

Е. Ю. Нищетенко, О. Г. Литовченко

Сургутский государственный университет
Российская Федерация, 628400, Сургут, просп. Ленина, 1
E-mail: katerina8680@mail.ru

Проведено исследование качества жизни водителей нефтегазовой отрасли в Югре. В исследовании приняли участие 128 мужчин, работающих водителями независимо от северного стажа. Исследование проведено с помощью опросника SF-36. Выявлены возрастные закономерности качества жизни.

Ключевые слова: качество жизни, работающее население, нефтегазовая отрасль, водители.

SOME INDICATORS OF QUALITY OF LIFE DRIVERS OF THE OIL AND GAS INDUSTRY IN TYUMEN REGION

E. Yu. Nishhetenko, O. G. Litovchenko

Surgut State University
1, Lenina av., Surgut, 628400, Russian Federation
E-mail: katerina8680@mail.ru

The study of quality of life for drivers of the oil and gas industry in the Ugra. The study involved 128 men who worked as a driver, regardless of the northern experience. The study was conducted with the help of SF-36. The age patterns of quality of life.

Keywords: quality of life, working population, oil and gas, drivers.

Нефтегазовые предприятия являются градообразующими в городе Сургуте, а отрасль одной из важнейших экономических пластов страны в целом. Профессия водителей является наиболее распространенной в том числе и в нефтегазовой отрасли. Состояние здоровья, включая сердечно-сосудистую систему, зависит не только от влияния производственных и климатических факторов, но и продолжительности их воздействия, северного стажа. Показатели качества жизни отражают физическое, эмоциональное, психологическое и социальное функционирование человека.

Для оценки качества жизни был использован специальный опросник качества жизни (MOS SF-36). Опросник SF-36 (англ. The Short Form – 36) – это неспецифический опросник для оценки качества жизни пациента. Опросник отражает общее благополучие и степень удовлетворенности теми сторонами жизнедеятельности человека, на которые влияют состояние здоровья. SF-36 состоит из 36 вопросов, сгруппированных в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы составлены таким образом, что чем выше значение показателя (от 0 до 100), тем лучше оценка по избранной шкале. Из них формируют два параметра: психологический и физический компоненты здоровья. Физический компонент включает в себя физическое функционирование, ролевое физическое функционирование, боль, общее здоровье. В свою очередь психический компонент отражается в показателях жизнеспособность, психологическое здоровье, социальное функционирование и ролевое эмоциональное функционирование.

Статистическая обработка и анализ проведен по возрастным группам. Всего в опросе участвовало 128 водителей, являющихся работниками нефтегазовой отрасли в Югре. По возрасту был определен состав групп примерно с одинаковым количественным распределением. Выделено 4 группы: первая группа – 18–29 лет, вторая – 30–39 лет, третья – 40–49 лет, четвертая – 50–59 лет.

Водитель – это профессия на транспорте, которая относится к категории профессий, связанных с повышенной опасностью. От квалификации водителя, знания им оборудования, от состояния его здоровья, психоэмоционального статуса, от отношения к своим обязанностям зависит безопасность пассажиров и самого дорожного движения, сохранность подвижного состава.

Труд водителя характеризуется воздействием комплекса неблагоприятных производственных факторов, таких как: физическое напряжение (фиксированная рабочая поза) и значительное нервно-эмоциональное напряжение (срочное принятие экстренных решений, анализ, сложившейся на дороге ситуации, прогнозирование); шум, вибрация, неблагоприятные метеорологические условия, химические вещества (оксид углерода, оксиды азота, акролеин, бензин, этиленгликоль, бензапирен и другие углеводороды), а также запыленность [1].

Воздействие неблагоприятных факторов рабочей среды на водителей значительно усиливается в условиях Севера.

Проведен анализ таких показателей качества жизни водителей как физическое функционирование, ролевое функционирование, жизненная активность, социальное функционирование, психологическое здоровье, ролевое эмоциональное функционирование, общее состояние здоровья.

Следует отметить достаточно высокое качество жизни в городе Сургут по сравнению с такими регионами России как Костромская область, Краснодарский край, Ульяновская область.

Если рассматривать отдельные виды функционирования стоит отметить, что показатель физического функционирования, который отражает степень, в которой физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, переноска тяжестей и т. п.) наиболее высокий в группе лиц возраста с 30 до 39 лет ($99,32 \pm 0,28$ баллов). При этом наиболее низкие показатели по этой шкале отмечаются в возрастной групп с 50 до 59 лет ($96,72 \pm 1,59$ баллов), что свидетельствуют об ограничении физической активности респондента состоянием здоровья.

Ролевое функционирование, которое показывает как физическое состояние влияет на повседневную деятельность (работу, выполнение повседневных обязанностей) наиболее высокий в группе 40–49 лет ($97,62 \pm 1,64$ баллов), а в группе 50–59 лет резко снижается и является самым низким среди анализируемых групп ($88,28 \pm 3,82$ баллов).

Группа респондентов в возрасте с 50 до 59 лет ($84,53 \pm 1,69$ баллов) себя достаточно полными сил и энергии, а группа 18–29 лет ($82,06 \pm 3,19$ баллов) среди опрошенных находится на последнем месте. Уровень баллов во всех группах находится примерно на одном уровне и свидетельствует о незначительном утомлении респондентов.

Социальное функционирование, определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение) и наиболее высокий показатель в группе 30–39 лет ($93,24 \pm 2,00$ баллов). Низкие баллы в группе 50–59 лет ($91,02 \pm 2,01$ баллов) свидетельствуют о незначительном ограничении социальных контактов, снижении уровня общения в связи с ухудшением физического и эмоционального состояния.

При оценке психического здоровья как общего показателя положительных эмоций следует отметить относительную стабильность во всех группах, кроме респондентов в возрасте 39–39 лет ($83,89 \pm 1,84$ баллов), где этот показатель снижен. Снижение показателя свидетельствует о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии, возможно наличие слабо выраженной депрессии или тревоги.

В группе 40–49 лет эмоциональное состояние практически не мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (показатель ролевого функционирования)

и является наиболее высоким среди других опрошенных. В группе 50–59 лет степень, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности более выражена ($88,54 \pm 4,57$ баллов).

Общее состояние здоровья, как и следовало ожидать, лучше в группе 18–29 лет и хуже в группе 50–59 лет, что отражает основные законы возрастной физиологии.

Показатели качества жизни работающего населения (мужчин) в городе Сургуте находятся на более высоком уровне по сравнению с Костромской областью, Краснодарским краем, Ульяновской областью [2–5].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Качество жизни работающих мужчин нефтегазовой отрасли города Сургута Ханты-Мансийского округа остается на достаточно высоком уровне. Такие показатели как общее состояние здоровья, физическое функционирование, ролевое эмоциональное функционирование, социальное функционирование отражают общую положительную динамику здоровья населения в соответствии с возрастом аналогично с показателями Краснодарского края. Показатели психологического здоровья, жизненной активности с возрастом улучшаются.

Библиографические ссылки

1. Оценка и прогноз профессиональной надежности и профессионального риска водителей различных автотранспортных средств : метод. рекомендации МР 2.2.0085–14 / Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. 2014.
2. Терентьев Л. А. Качество жизни населения региона (на примере Краснодарского края) // Вестник Санкт-Петербург. ун-та. 2009. Вып. 1. С. 176-183.
3. Горбунов В. И., Верушкина А. С., Возженникова Г. В., Исаева И. Н. Популяционное исследование качества жизни в Ульяновской области // Качество жизни и здоровье населения. 2014. С. 138-145.
4. Криуленко И. П. Влияние социальных факторов на показатели качества жизни населения Костромской области // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2009. С 12-16.
5. Зелионко А. В. Особенности социально-гигиенического функционирования городских и сельских жителей, влияющие на формирование медицинской информированности // Качество жизни и здоровье населения. 2015. С. 124-135.

© Нищетенко Е. Ю., Литовченко О. Г., 2015

ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Т. В. Новикова

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
Российская Федерация, 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4
E-mail: ddasler@mail.ru

Описана методика восстановления мелкой моторики после инсульта, средствами лечебной физической культуры, а также анализу физиологических механизмов воздействия на организм человека средствами физической реабилитации.

Ключевые слова: физическая реабилитация, мелкая моторика, средства восстановления, инсульт, инвалиды, физические упражнения, лечебная физическая культура.

RECOVERING FINE MOTOR SKILLS AFTER STROKE BY MEANS OF MEDICAL PHYSICAL CULTURE

T. V. Novikova

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
4, Sirenevyy boulevard, Moscow, 105122, Russian Federation
E-mail: ddasler@mail.ru

The article describes a technique of fine motor recovery after stroke, means of medical physical training, as well as the analysis of the physiological mechanisms of influence on the human body by means of physical rehabilitation.

Keywords: physical rehabilitation, fine motor skills, recovery tools, stroke, people with disabilities, exercise, therapeutic physical training.

По данным ВОЗ, ежегодно в мире регистрируется 100–300 случаев мозгового инсульта на каждые 100 тыс. населения, в России этот показатель составляет 250–300 случаев на 100 тыс. населения. По мнению экспертов ВОЗ, достижение бытовой «независимости» через 3 мес. после развития инсульта возможно при правильном уходе не менее, чем у 70 % выживших, в течение первого месяца. Центральные параличи и парезы, нарушения речи и других корковых функций, нарушения чувствительности, экстрапирамидные и мозжечковые расстройства, чаще всего становятся обычно причиной инвалидности, хотя в ряде случаев возможно спонтанное частичное или полное восстановление нарушенных функций. Восстановление нарушенных неврологических функций происходит в основном в первые 3–6 мес., т. е. в раннем восстановительном периоде, однако нередко этот процесс наблюдается и в более поздние сроки [1].

В вопросах реабилитации после инсульта особое место и по значимости, и в плане методологии, занимает восстановление мелкой моторики. Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся наша дальнейшая жизнь потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых действий [2].

Есть прямая зависимость между развитием руки и речью. Чем лучше развита мелкая моторика, тем лучше и быстрее дети начинают говорить. Ускоренному развитию речи способствуют лепка, вдевание шнурков в дырки, вырезанные в картоне, сборка пазлов и т. п. [3].

Еще во II веке до нашей эры в Китае было известно о влиянии работы руками на развитие головного мозга. Древние китайцы утверждали, что упражнения с участием рук и пальцев гармонизируют тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга. Метод акупунктуры еще одно тому подтверждение. На кистях рук расположено множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему. Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны. Так, массаж большого пальца повышает активность головного мозга [4].

Наши предки также наверняка догадывались о чем-то таком. Хорошо знакомые нам с детства ладушки и другие подобные им народные игры не что иное, как оздоравливающий и тонизирующий массаж пальцев рук, развитие точных движений ладоней. Это и надо делать как можно чаще.

Не только восточные мудрецы, но и отечественные физиологи подтверждают связь руки и мозга. В. М. Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость, улучшают произношение многих звуков, развивают речь [5].

Ученые доказали, что с анатомической точки зрения около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Именно величина проекции кисти руки и ее близость к моторной зоне дают основание рассматривать кисть руки как орган речи, такой же, как артикуляционный аппарат. В связи с этим было выдвинуто предположение о существенном влиянии тонких движений пальцев на формирование и развитие речевой функции человека, пострадавшего от инсульта. Поэтому, чтобы вновь научить говорить такого пациента, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать движения пальцев рук или заниматься мелкой моторикой [6].

Поэтому упражнения на развитие мелкой моторики являются важнейшей составляющей лечебной физкультуры. Эти упражнения требуют концентрации внимания, ловкости руки, гибкости пальцев. Например, многим пациентам при параличе руки помогло разминание жгута из полотенца с совершением действий, напоминающих обработку теста.

Также на первых порах, если в этом есть необходимость, следует пытаться адаптировать свои руки к бытовым условиям. Можно рекомендовать пациентам набирать пострадавшей рукой разные цифры на диске старого телефона. Поочередно нажимать двухклавишный выключатель света, передвигать костяшки старых бухгалтерских счетов, пытаться поворачивать дверную ручку, нажимать кнопку слива воды в бачке унитаза, перебирать кнопки на клавиатуре неработающего компьютера, якобы набирая слова, и пр. [7].

Очень важно с усилием нажимать подушечкой большого пальца на подушечки других пальцев ослабленной руки. Последнее упражнение особенно благотворно влияет на восстановление функций мозга, тренирует память. Очень эффективное упражнение на мелкую моторику быстрое вращение двух грецких орехов в ладони пострадавшей руки как по часовой, так и против часовой стрелки.

Необходимо как можно активнее заниматься массажем пальцев и кистей, перебирать крупные, а затем более мелкие предметы пуговицы, бусины, крупы, гайки, болты, спички. Очень хорошо помогает лепка мелких фигурок из пластилина, для этой цели лучше брать пластилин, не прилипающий к рукам. Очень полезно высыпать спички из спичечной коробки, собирая их затем по одной пострадавшей от инсульта рукой. Стараться писать больной рукой сначала толстым фломастером, затем более тонкими ручками [8].

В целях восстановления чувствительности, улучшения кровообращения и двигательной активности суставов и мышц, воздействия на биологически активные точки, наращивания мышечной силы показано ежедневное применение:

- массажных валиков для прокатывания подошвы пострадавшей ноги;
- массажных кистевых эспандеров, мячиков и резиновых колец (если отсутствует спастика сгибателей пальцев);
- перетягивание руками каната на подвешенном сверху блоке с движением руки вверх;
- подтягивание вверх и подъем пластиковых бутылок по 0,25, 0,3, 0,5, 0,6 л или по 1, 1,5 и 2 л и пр. [2].

Можно порекомендовать следующие упражнения для пальцев рук для восстановления после инсульта [9].

1. Разминание каждого пальчика руки в течение 15–20 с здоровой рукой.
2. В положении сидя положить кисти рук на колени ладонями вниз и по очереди поднимать каждый палец. Если в парализованной руке такие движения не получаются, все равно стараться их проделывать и мысленно продумывать (вспоминать) как это делается. Со временем все получится. Если больной не может еще сидеть, то делать такие движения пальцами лежа. В этом случае ладони лежат на груди или животе.
3. Исходное положение тоже. Теперь прокрутить каждым пальчиком сначала в одну сторону, затем в другую. Можно одновременно здоровой и больной рукой. Это упражнение может не особо хорошо получаться у некоторой даже здоровой руки, но именно оно улучшает работу мозга и способствует восстановлению нейронов.
4. Как можно сильнее растопырить все пальцы одновременно на обеих руках, затем сильно сжать их в кулак.
5. Сложить пальцы обеих рук в замок. Поочередно поднимать одноименные пальцы – от большого до мизинца, затем в обратном порядке.
6. Лежа потянуть пальцы ног на себя, потом от себя.
7. Полезно складывать кубик Рубика. Это очень эффективно помогает восстановить работу головного мозга [6].

Электростимуляция тонизирует нерабочие мышцы, улучшая их трофику и повышая сократимость. Особенно это актуально для больных, восстановительный период которых занимает продолжительное время или для лежачих.

В заключении хотелось бы отметить, что основополагающим принципом в восстановлении мелкой моторики после инсульта является комплексный подход к процессу реабилитации, а также умение дифференцировать средства и методы воздействия, в зависимости от индивидуальных особенностей пациента [10; 11].

Библиографические ссылки

1. Гусев Е. И., Скворцова В. И., Стаховская Л. В. Проблема инсульта в Российской Федерации: время активных совместных действий // Журнал неврологии и психиатрии (приложение «Инсульт»). 2007. № 8. С. 4–10.
2. Кучеренко С. С. Сравнительный анализ хирургических методов профилактики ишемического инсульта // Вестник НМХЦ им. Н. И. Пирогова. 2010. Т. 5, № 3. С. 121–125.
3. Реабилитация пациентов с кардиоэмболическим инсультом в остром и раннем восстановительном периодах / Т. В. Исаева, К. В. Лядов, Т. В. Шаповаленко, В. В. Петрий, И. В. Сидякина // Вестник восстановит. медицины. 2011. № 3 (43). С. 38–41.
4. Кадыков А. С., Черникова Л. А., Шахпаронова Н. В. Реабилитация неврологических больных. М. : МЕДпресс-информ, 2008.
5. Медицинская реабилитация / под ред. В. М. Боголюбова. Кн. III. М. : БИНОМ, 2010.
6. Сидякина И. В. Программы медицинской реабилитации в острейшем периоде инсульта // Вестник Мед. стоматолог. ин-та. 2011. № 3(18). С. 30–34.
7. Кадыков А. С., Шахпаронова Н. В. Реабилитация // Инсульт: диагностика, лечение, профилактика. М. : МЕДпресс-информ, 2008. С. 123–156.
8. Медицинская реабилитация / под ред. В. М. Боголюбова. Кн. II. М. : БИНОМ, 2010.
9. Медицинская реабилитация / под ред. В. М. Боголюбова. Кн. I. М. : БИНОМ, 2010.
10. Motions or muscles? Some behavioral factors underlying robotic assistance of motor recovery / N. Hogan, H. I. Krebs, B. Rohrer et al. // J. Rehabil. Res. Dev. 2006. Vol. 5. P. 605–618.
11. Propective, blinded, randomized crossover study of gait rehabilitation in stroke patients using the lokomat gait orthosis / A. Mayr, M. Kofler, E. Quirbach et al. // Neurorehabil Neural Repair. 2007. № 21(4). P. 307–314.

МЕТОДОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ИНСУЛЬТА

Т. В. Новикова

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
Российская Федерация, 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4
E-mail: ddasler@mail.ru

Описаны основные методологические подходы, а также средства физической реабилитации применимые при построении курса реабилитации инвалидов с последствиями инсульта в позднем периоде восстановления.

Ключевые слова: физическая реабилитация, средства восстановления, инсульт, инвалиды, физические упражнения, аутогенная тренировка, психокоррекция.

THE METHODOLOGY OF CONSTRUCTION OF PHYSICAL REHABILITATION OF THE DISABLED WITH CONSEQUENCES OF STROKE

T. V. Novikova

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
4, Sirenevyy boulevard, Moscow, 105122, Russian Federation
E-mail: ddasler@mail.ru

The article describes the main methodological approaches, as well as a means of physical rehabilitation applicable in the construction course of rehabilitation of persons with disabilities with the effects of stroke in the late period of recovery.

Keywords: physical rehabilitation, recovery tools, stroke, people with disabilities, exercise, autogenous training, psycho-correction.

Проблема сосудистой патологии головного мозга чрезвычайно актуальна в связи с широкой распространенностью во всех странах мира. По статистике заболевание инсульт считается наиболее распространенной патологией головного мозга, причем встречается не только среди людей за 55–60 лет, но постепенно распространяется и среди достаточно молодых людей. Причина тому – стрессовый образ жизни, плохое питание и экология, усугубляющая все наследственность и вредные привычки. Во всем мире по уровню смертности инсульт выходит в тройку лидирующих причин. По данным Всемирной организации здравоохранения, только в России ежегодно регистрируется около 400 000 случаев, 35 % человек из них умирает от инсульта и его последствий [1].

При построении курса физической реабилитации инвалидов с последствиями инсульта необходимо соблюдать определенные принципы и методологические подходы, что послужит залогом оптимизации и наибольшей эффективности восстановления и коррекции двигательных дефектов.

Во-первых, необходимо создать условия для оптимального раскрытия функциональных резервов поврежденного организма.

Во-вторых, стимулировать основные системы жизнедеятельности и поддерживать достигнутый уровень адаптации.

Эти условия обеспечиваются соблюдением следующих положений:

– адаптация и профилактическая направленность использования средств реабилитационных воздействий на основные системы жизнеобеспечения инвалида.

- индивидуальный подход к использованию средств физической реабилитации при сложившихся у инвалида функциональных расстройствах.
- создание и соблюдение оптимальных условий для продолжительного и непрерывного реабилитационного воздействия, воспитание у инвалида потребности их поддержания.

Исходя из общих положений теории адаптации и в частности из положения о том, что чем регулярней и продолжительней тренирующее воздействие, тем эффективней процессы формирования механизмов адаптации, общая продолжительность курса должна составлять один год [2; 3].

Общая схема предусматривает выделение трех периодов тренировочно-коррекционных воздействий. Вводный – продолжительностью до 3-х мес., основной – 6 мес. и заключительный – продолжительностью до 4-х мес.

Следует отметить, что продолжительность вводного периода в значительной степени определяется сроками от начала заболевания, уровнем исходного состояния физической и психологической активности, возрастом и наличием сопутствующих заболеваний.

Продолжительность же заключительного периода, в котором решаются задачи поддержания достигнутого уровня адаптации, также может варьироваться, в зависимости от индивидуальных особенностей, а также потребностей конкретного пациента.

Средствами решения поставленных задач во вводном периоде являются следующие аспекты: непосредственное общение с пациентами, совместный выбор режима занятий, обсуждение индивидуальных программ реабилитации; методы психотерапии и психокоррекции, обучение методам аутотренинга. Также способствует формированию положительных мотиваций и заинтересованности инвалидов в занятиях по предлагаемой программе досуговые мероприятия. Учитывая разный уровень двигательных возможностей, поступающих на реабилитацию инвалидов, во вводном периоде используется достаточно широкий арсенал общеразвивающих упражнений, позволяющий в различных исходных положениях подобрать оптимальные и доступные для выполнения комплексы. Особое внимание следует уделить обучению правильному дыханию, с углубленным выдохом. Дозированная ходьба и занятия на циклических тренажерах являются важной частью физической реабилитации, обеспечивая повышение функциональных возможностей пациентов. Однако требуется контроль параметров ЧСС и АД. Вводный период предусматривает обязательность ежедневных занятий, а также индивидуальную дозировку нагрузок. Психорегулирующие занятия рекомендуется проводить после основной тренировки или включать по 10–15 мин в процессе занятий.

В основном периоде используются те же средства физической реабилитации, дополненные упражнениями специальной направленности и занятиями на тренажерах. Полезны процедуры лечебного массажа, электростимуляция ослабленных и паретичных мышц. Занятия психокоррекции дополняют досуговые мероприятия и социальные программы.

Заключительный период решает задачи совершенствования и поддержания достигнутого уровня физической и психоэмоциональной активности, осуществляя переход к самостоятельным занятиям в домашних условиях. Очень важно сохранять контакт с другими пациентами, а также с тренером и психологом.

Как следует из общей схемы построения курса физической реабилитации инвалидов с последствиями инсульта, базисными элементами индивидуальных программ являются различные комплексы физических упражнений, включающие как общеразвивающее влияние, так и локальное воздействие на различные мышечные группы или функциональную направленность на восстановление основных двигательных качеств, силы и выносливости, повышение физической работоспособности. Целесообразность использования того или иного вида упражнений, выбор исходных положений, объемы нагрузок, сочетание и чередование упражнений должны определяться индивидуально в зависимости от уровня исходного состояния при поступлении на реабилитацию, а также от предыдущего двигательного опыта.

Следует отметить, что большинство рекомендуемых нами упражнений направлены на решение задач адаптации организма инвалида к новым условиям жизнедеятельности и одновременно для направленного воздействия при решении задач индивидуальной коррекции и для поддерживающего режима тренировок в заключительном периоде [4; 5].

Библиографические ссылки

1. Гусев Е. И., Скворцова В. И., Стаховская Л. В. Проблема инсульта в Российской Федерации: время активных совместных действий // Журнал неврологии и психиатрии (прил. «Инсульт»). 2007. № 8. С. 4–10.
2. Епифанов В. А. Медицинская реабилитация: руководство для врачей. М. : МЕДпресс-информ, 2005. С. 92–106.
3. Этапная физическая реабилитация постинсультных больных : метод. рекомендации для врачей / Г. И. Шумахер, О. В. Ромашин, И. В. Сидякина и др. ; под ред. К. В. Лядова. М., ЛРЦ МЗ и СР РФ, 2012.
4. Motions or muscles? Some behavioral factors underlying robotic assistance of motor recovery / N. Hogan, H. I. Krebs, B. Rohrer et al. // J. Rehabil. Res. Dev. 2006. Vol. 5. P. 605–618.
5. Prospective, blinded, randomized crossover study of gait rehabilitation in stroke patients using the lokomat gait orthosis / A. Mayr, M. Kofler, E. Quirbach et al. // Neurorehabil Neural Repair. 2007. № 21(4). P. 307–314.

© Новикова Т. В., 2015

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «МОКУСО» В МЕДИТАТИВНОЙ ПРАКТИКЕ КАРАТЭ-ДО

И. Ю. Остоплец, И. В. Шалаумов

Донбасский государственный педагогический университет
Украина, 84116, Славянск, ул. Ген. Батюка, 17
E-mail: irinaostopolets@mail.ru, shalaumov.i@mail.ru

Описан комплекс медитативного самонастроя «мокус», используемый в боевых искусствах Востока, а также особенности практического применения этого метода в тренировочном процессе при подготовке спортсменов-каратистов на базе спортивного клуба «TETSU RYU» Шотокан каратэ-до Краматорской федерации каратэ в Донецкой области

Ключевые слова: боевой транс, медитация, мокус, настрой, очищение, энергия.

ESPECIALLY THE USE OF «MOCKUS» IN MEDITATION PRACTICE KARATE

I. Y. Ostopolets, I. V. Shalaumov

Donbass State Pedagogical University
17, Gen. Batyuk str., Slavyansk, 84116, Ukraine
E-mail: irinaostopolets@mail.ru, shalaumov.i@mail.ru

The paper describes a set of meditative practice “Mockus”, as used in the martial arts of the East. The features of the practical application of this method in the training process in the preparation of athlete’s karate as based sports club “TETSU RYU” Shotokan Karate-Do Karate Federation Kramatorsk in the Donetsk region.

Keywords: battle trance, meditation, mockus, mood, catharsis, energy.

Практики саморегуляции, медитации играют существенную роль при подготовке спортсменов-каратистов, ведь именно «...гармония, невозмутимость духа, следование Пути определяют принцип духовного и физического развития личности, служат первоосновой физического и духовного совершенства» [1]. Есть три основных составляющих воина: «син» – моральные качества, дух, сила воли; «тай» – физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» – техническое мастерство [2].

Практика саморегуляции в единоборствах направлена на то, чтобы человек научился произвольно достигать состояния высшей мобилизации своих физических, энергетических и духовных сил, а также в случае необходимости мог воспроизводить это состояние. При этом концентрация внимания позволяет собрать воедино различные силы человека и направить их в заданную точку, обеспечивая тем самым эффективное приложение их в нужном месте в нужный момент. Необходимость этого умения совершенно очевидна в каратэ, техника которого предполагает способность к избирательной концентрации энергии, для обеспечения внутреннего содержания внешнесиловых движений и приведения этой энергии и силы в заданном направлении по четко определенной траектории.

Известно, что медитация, как состояние полного внимания, в котором находится ум, лишенный своего обычного «пережевывания» собственных мыслей, образов и настроений, дает человеку возможность реагировать на самые слабые сигналы, поступающие в мозг

от мельчайших частей тела. Раньше они попросту терялись в постоянном «мельтешении мыслительного процесса». Существует парадокс – не обращая внимания на свой внутренний мир, человек тем самым оказывался так глубоко погруженным в него, что практически не в состоянии вовремя и правильно реагировать на мир внешний. Теперь же, обратившись «внутри», благодаря медитации, он впервые получает возможность полностью видеть, слышать и чувствовать окружающее и, конечно, прежде всего, самого себя, собственное тело, его состояние и возможности. Человек, не стремящийся развивать способности восприятия, тем самым лишает себя возможности прогрессировать в развитии своих двигательных возможностей.

В каратэ медитация называется «мокусو», и она, как правило, делается перед началом и после окончания тренировки по две минуты. Но это для новичков. Для истинного же каратиста, который уже четко следует пути каратэ, медитация длится 24 часа в сутки: даже когда человек ест или спит, все равно он находится в медитации [3].

Различают понятия медитации и медитативной практики. Медитативную практику каратист выполняет в течение определенного времени – 2–3 мин, или 2–3 ч, а медитацию же не прекращает ни на минуту в течение всего дня, т. е. физическим телом боец делает любую мирскую работу, но сознанием, душой сливается с силой Вселенной. Медитация и означает – слияние со Вселенной [2].

На начальном этапе развития навыков боевого искусства у каратиста, «мокусо» в тренировочном процессе выполняет функцию некоего перехода организма в боевое состояние, настраивает спортсмена психологически.

Процесс медитации осуществляется в специальных сидячих позах (дза-дзэн). Позвоночник при этом должен быть выпрямленным, находясь на одной линии с головой. «Мокусо» выполняется в дза дзэне. Работа сознания – *意功* [И-ко] – приобретение умений и навыков входить в некое измененное состояние сознания, называемое «Боевой транс» и описываемое различными взаимопроникающими состояниями. Эти состояния переносятся в повседневную жизнь и достигаются посредством «молчаливого созерцания» – «мокусо». Это состояние помогает бойцу психологически настроиться на тренировку, когда организм и психика будут работать сообща [4].

Зачастую в жизни человек борется с ленью, усталостью и тело начинает бороться с разумом. Опытные мастера учили, что единственным средством достижения состояния антиразума, отрешенности, служит медитация с сосредоточением *надань-тянь* и правильное дыхание. Нарушение ритма дыхания во время схватки чревато смертельной опасностью, так как выводит бойца из душевного равновесия [5].

«Мокусо» является неотъемлемой частью занятий и при подготовке спортсменов-каратистов на базе спортивного клуба «TETSU RYU» Шотокан каратэ-до Краматорской федерации каратэ в Донецкой области. После того как все занимающиеся построились в несколько рядов, учитель дает команду «Сэйдза», и все ученики начинают молча медитировать. Выпрямив спину и закрыв глаза, ученик должен начать увлекательное упражнение. Во время ритуала приветствия в начале занятия по команде «мокусо» ученики должны успокоить ум, настроиться на тренировку. Можно, например, после отрешения от будничных мыслей, осознанно начать разогревать свое тело, мысленно делая разминку. Некоторые спортсмены-каратисты во время «мокусо» ставят для себя конкретные задачи предстоящей тренировки и т. д. Часто, во время медитации перед тренировкой, ученики сосредотачиваются на чем-то одном, например, на образе жизни, в роли которого может выступать любой образ, например, распускающийся бутон цветка лотоса. В конце занятия, по команде «мокусо» ученики подводят итоги занятия для себя. Они мысленно отмечают свои успехи и неудачи, принимают решение тренироваться еще усерднее для достижения скорейшего просветления. Медитацию следует продолжать до тех пор, пока дыхание учеников не гармонизируется. Проведение медитации в начале и конце каждого часа занятий боевыми искусствами играет решающую роль в постижении учениками Пути [5].

Во время обучения мы рекомендуем своим ученикам держать разум в нижней части живота. С приобретением опыта установка для них меняется, так как высшим достижением, применимым в бою, является отказ от попыток сосредоточить разум в каком-либо месте, и приобретения умения позволить ему заполнить все тело, пропитать всю сущность занимающегося. Когда это происходит, он может пользоваться руками, когда в этом есть необходимость, ногами, когда это нужно, или глазами, когда это требуется, при этом не тратится никакого лишнего времени или лишней энергии [5].

Вышеупомянутые измененные состояния сознания в борьбе должны быть согласованы с волей и конкретными действиями. Для этого сознание не должно «спать». Оно должно быть готовым к любой реакции, т. е. быть свободным и одновременно внутренне инициативным. Такая готовность без конкретной цели подобна натянутой тетиве лука. Сознание в «мокус» не привязанное ни к чему, конкретно и именуется «пустым». Оно подобно воде, которая уступает, не удаляясь, или траве, гнушейся под ветром. Именно последовательная работа над техникой боя, доведение всех действий до автоматизма способствует «разгрузке» и «освобождению» сознания [4].

Как показал наш опыт, внутренняя работа занимающихся постепенно преобразуется в навыки активной медитации. Так, уже на начальных этапах изучения базовых элементов техники требуется не только «присутствие» ученика в каждом движении, но и визуализация отсутствующего противника, создание психологического настроя на реальную борьбу. Аналогичная, хотя более сложная, задача решается при выполнении форм (ката). Тем самым работа сознания переносится на технические и тактические действия, в результате чего формы (ката) становятся не только школой техники, но и дыхательного контроля и управления измененными состояниями сознания. Этим моделируется уже упомянутая пограничная ситуация и вырабатывается умение произвольно входить в боевой транс в случае необходимости.

Мы часто используем «мокус» и после тренировки: для восстановления сердечного ритма и пульса, расслабления всех групп мышц, эмоциональной разгрузки, получения наслаждения от выполненной работы. В ходе выполнения практики «мокус», ученики находясь в медитативном состоянии начинают тяготеть к умиротворению и покою, положительным эмоциям, большей чувствительности восприятия, в дальнейшем доходя до таких состояний как глубокая умиротворенность, концентрация, положительные эмоции радости, любви и сострадания, глубокое проникновение в природу ума и даже различные трансцендентные состояния.

Улучшение способности к восприятию дает возможность рассмотреть собственные привычки и психологические процессы как бы со стороны. Медитирующий обнаруживает, что обычное состояние ума бесконтрольно, бессознательно и наполнено фантазиями, представлениями.

«Мокус» положительно влияет на творческие способности (креативность), увеличивает чувствительность восприятия, чувство самоконтроля. Также медитация способна ускорить достижение зрелости, что подтверждается измерениями по шкалам развития «эго», умственных способностей, академических достижений, самоактуализации и состояний осознания.

Таким образом мы можем сделать выводы о том, что «мокус» способно оказывать благотворное воздействие на человека и весьма успешно используется в практике каратэ-до для «включения» психосоматического саморегулирования и релаксации. Спортсменам-каратистам, которые продолжительное время и с успехом практикуют «мокус», кроме приобретения определенных физических качеств также свойственны некоторые общие психологические черты: повышенный интерес к внутреннему опыту, открытость к необычным переживаниям, самоконтроль, способность к концентрации. Таким образом «мокус» не только увеличивает результативность тренировочного процесса, но и способствует улучшению психического и физического здоровья занимающихся [6].

Библиографические ссылки

1. Каштанов Н. В. Каноны каратэ : формирование духовности средствами каратэ-до. Ростов н/Д : Феникс, 2007.
2. Восточные единоборства / авт.-сост. М. Гутин. М. : Астрель ; АСТ, 2000.
3. Остополец И. Ю., Шалаумов И. В. Специфика использования медитативных практик в тренировочном процессе в каратэ-до // Физическая культура и спорт – основа здоровья нации : материалы IV студ. заоч. Междунар. науч. конф. Т. 1. Иркутск, 2015.
4. Иванов-Катанский С. А. Практическое боевое каратэ. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001.
5. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо – традиция воинских искусств. М. : АНС-Принт, 1991.
6. Горбылев А. М., Дубинин В. Н. Каратэ-до сито-рю // Додзе: воинские искусства Японии. 2000. Вып. 4. С. 2–17.

© Остополец И. Ю., Шалаумов И. В., 2015

**ОЦЕНКА ГОМЕОСТАЗА ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ
В УСЛОВИЯХ ВЕРХНЕГО СРЕДНЕГОРЬЯ В СРАВНЕНИИ
СО ЗНАЧЕНИЯМИ НИЖНЕГО СРЕДНЕГОРЬЯ**

А. А. Петрова, К. Е. Рябина, А. П. Исаев

Институт спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета
(Национального исследовательского университета)
Российская Федерация, 454080, Челябинск, ул. С. Кривой, 60
E-mail: petry4o@bk.ru, тел. 8-904-977-22-49,

Проанализированы результаты исследования блоков функционального и метаболического состояния в условиях верхнего среднегорья (Киргизия) в сравнение с условиями нижнего среднегорья (Кисловодск).

Ключевые слова: референтные границы, ферменты, система крови, гормоны, обмен веществ, сердечно-сосудистая система, биоэлементы, легочная вентиляция, газообмен.

**EVALUATION OF HOMEOSTASIS OF THE GIRLS IN THE WOMEN'S
MIDDLE-DISTANCE IN TERMS OF THE UPPER MIDLANDS
IN COMPARISON WITH THE VALUES OF THE LOWER MIDLANDS**

A. A. Petrova, K. E. Rjabina, A. P. Isaev

Institute Of Sports, Tourism And Service
of the South Ural State University (National Research University)
30, S. Krivaja str., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation
E-mail: petry4o@bk.ru, tel. 8-904-977-22-49,

The object of this research is to compare and analyse the results of functional and metabolic state of runners in conditions of a middle height mountain (Kyrgyzstan) in comparison to a low height mountain (Kislovodsk).

Keywords: reference limits, enzymes, blood system, hormones, metabolism, cardiovascular system, bioelements, pulmonary ventilation, gas exchange.

Изучение гомеостаза в равнинных и горных условиях, представляет несомненный интерес не только с теоретических позиций, но и практической значимости, проблемы акклиматизации спортсменов в условиях среднегорья. В доступной нам литературе, мы не встретили комплексных, физиологических и биохимических исследований организма спортсменов в условиях горного климата. В этой связи мы постарались заполнить информационное поле данной проблемы исследования.

При сравнение физиологических составляющих, девушек в беге на средние дистанции выявлены достоверно изменившиеся показатели условий нижнего и верхнего среднегорья (табл. 1). Согласно табл. 1, содержание эритроцитов, лимфоцитов, лейкоцитов, эозинофилов находились в верхних референтных границах. Показатели гемоглобина, сегментоядерных нейтрофилов, СОЭ, моноцитов, нейтрофилов палочкоядерных, варьировались в пределах нормы.

Гематокрит составлял $40,36 \pm 1,37$ %, в референтных границах 35–49 %.

Исходя из анализа периферической крови в условиях среднегорья, можно предположить, что свертывающая система крови, работала на среднем уровне, и оптимальных уровнях функционирования белой и красной крови.

Таблица 1

Результаты достоверно изменившихся показателей в сравнении нижнего и верхнего среднегорья у девушек в беге на средние дистанции, $n = 15$

Название	$M \pm m$ в условиях нижнего среднегорья	$M \pm m$ в условиях верхнего среднегорья	Достоверность различий
Билирубин прямой, мкмоль/л	$3,48 \pm 0,33$	$6,34 \pm 1,29$	$P < 0,05$ (2,15)
Липопротеиды низкой плотности, ммоль/л	$2,32 \pm 0,01$	$2,25 \pm 0,02$	$P < 0,05$ (3,13)
Внеклеточная вода, %	$20,07 \pm 0,14$	$22,41 \pm 0,07$	$P < 0,05$ (–14,95)
Тирозин, мкмоль/л	$0,06 \pm 0,00$	$88,88 \pm 6,17$	$P < 0,05$ (–14,40)
Креатенинкиназа сердца, мкмоль/мин/кг	$34,61 \pm 0,32$	$37,54 \pm 0,77$	$P < 0,05$ (–3,51)
Кровоток остальных органов, мл/мин	$505,83 \pm 15,33$	$507,89 \pm 10,74$	$P < 0,05$ (26,60)
Время кровообращения большого круга, с	$28,05 \pm 0,70$	$17,83 \pm 0,13$	$P < 0,05$ (14,35)
Время кровообращения малого круга, с	$4,88 \pm 0,22$	$4,14 \pm 0,24$	$P < 0,05$ (2,27)
Мозговой кровоток на 100 г ткани, мл/100 г	$52,90 \pm 0,33$	$51,74 \pm 0,27$	$P < 0,05$ (2,72)
Кровоток на 1 г щитовидной железы, мл	$4,18 \pm 0,04$	$3,98 \pm 0,05$	$P < 0,05$ (3,12)
Кровоток на 1 г мозговой ткани, мл	$2,70 \pm 0,08$	$3,06 \pm 0,09$	$P < 0,05$ (–2,99)
Фиброген, г/л	$3,03 \pm 0,08$	$3,20 \pm 0,02$	$P < 0,05$ (–2,06)
Максимальный воздушный поток, л/мин	$150,99 \pm 22,97$	$100,38 \pm 1,74$	$P < 0,05$ (2,20)
Время однократной нагрузки, мин	$21,04 \pm 0,78$	$8,38 \pm 0,98$	$P < 0,05$ (10,11)
Транспорт кислорода, мл/мин	$1\,420,25 \pm 41,03$	$1\,074,61 \pm 8,75$	$P < 0,05$ (8,24)
Индекс тканевой экстракции кислорода, мл	$3,00 \pm 0,005$	$0,32 \pm 0,10$	$P < 0,05$ (26,77)

В условиях нижнего среднегорья, концентрация биоэлементов находилась в границах нормы (табл. 2). Концентрация H_2 желудочного сока pH и значения SH находилась в диапазоне нормы. Расходуемая мощность жизнеобеспечения находилась в средних значениях нормы. Следовательно, в условиях среднегорья изучаемые показатели, находились в физиологических границах и существенно не различались со значениями равнины. Минеральный обмен оказывает значительное влияние, на различные процессы в организме, включая систему кровообращения, детерминируя сократимость миокарда, скелетных мышц, тем самым меняя кровоток.

Значения кровотока миокарда и головного мозга, печеночно-портального кровотока, почечный кровоток соответствовали референтным границам. Показатели кровотока скелетных мышц и кровоток остальных органов были выше нормы $17,05 \pm 0,46$ и $7,80 \pm 0,16$ соответственно. Кровоток кожи был ниже нормы $6,69 \pm 0,04$ %, (7,9–9,19 %).

Среди функциональных показателей сердечно-сосудистой системы, интервал PQ $0,14 \pm 0,009$ с, и интервал QT $0,36 \pm 0,01$ с были в норме. Значение сердечного выброса находилось в нижних пределах референтных границ $64,19 \pm 1,79$ мл. Комплекс QRS, $0,09 \pm 0,008$ с, был в верхних пределах референтных границ. Ширина третьего желудочка головного мозга, находилась выше референтных границ, $7,27 \pm 2,08$ мм, при референтных границах 4–6 мм. Сокращение миокарда левого желудочка сердца $57,72 \pm 2,96$ %, было ниже референтных

границ (60–85 %). Ударный объем, был в нижних границах нормы $64,19 \pm 1,79$ мл. Работа сердца варьировала в пределах референтных границ и составляла $0,74 \pm 0,04$ дж.

Таблица 2

**Система крови девушек бегающих на средние дистанции
в условиях верхнего среднегорья (n = 15)**

Название	Реальные значения у бегуний	Референтные границы	CV, %
Гемоглобин, г/л	$135,06 \pm 4,29$	120–160	5,50
Эритроциты, ммЗ	$4,66 \pm 0,32$	3,4–5	11,80
Лимфоциты, %	$32,21 \pm 2,37$	19–37	12,76
Лейкоциты, $10^9/\text{л}$	$9,30 \pm 3,39$	3,2–10,2	63,18
Сегментоядерные нейтрофилы, %	$56,14 \pm 3,82$	47–72	11,79
СОЭ, мм/час	$6,51 \pm 3,22$	2–20	85,50
Эозинофилы, %	$4,58 \pm 0,41$	0,5–5,8	15,48
Моноциты, %	$4,81 \pm 0,72$	3–11	25,85
Нейтрофилы палочкоядерные, %	$2,10 \pm 1,05$	1–6	86,45

Концентрация белка плазмы, концентрация креатинина, концентрация молочной кислоты, концентрация мочевины соответствовали норме, дофамин-В-гидролаза был ниже нормы.

Достаточно велико значение энзимов в осуществлении обменных процессов и энергообеспечении организма. Почти все показатели печеночной пробы, кроме не прямого билирубина, были в норме. AST равнялся $0,25 \pm 0,04$ ммоль/л, ALT $0,28 \pm 0,01$ ммоль/л, AST/ALT $0,90 \pm 0,10$ ммоль/л, билирубин общий $25,49 \pm 5,56$ мкмоль/л, билирубин прямой $6,34 \pm 1,29$ мкмоль/л, билирубин не прямой $19,15 \pm 4,28$ мкмоль/л, что ниже нормы.

Роль холестерина и триглицеридов плазмы крови принадлежит энергообеспечению при долговременной адаптации к физической нагрузке. Холестерин у бегуний был в пределах референтных границ $4,58 \pm 0,51$ ммоль/л. В-липопротеиды, липопротеиды очень низкой плотности и триглицериды соответствуют норме. Липопротеиды низкой плотности и липопротеиды высокой плотности были значительно ниже нормы. Жировая масса спортсменов, зависит не только от высоких тренировочных нагрузок, а также от влажности воздуха, температурного режима, ультра-фиолетового излучения и других факторов характерных для горного климата.

Механизмы регуляции местного кровотока включаются в течение непродолжительного времени после того, как меняется функциональное состояние соединительных тканей. Усиление кровотока снабжает возросшие потребности соединительной ткани только на 75 %. Увеличение метаболических потребностей соединительной ткани вызывает развитие количества капилляров и артериол, наступающее в течение нескольких недель. Расширение сосудов происходит в течение первых 1–2 мин после блокады, после этого кровообращение повторяется от 25 % до 100 % через несколько суток [2]. Белковый обмен помимо пластических, характеризует и энергетические индикаторы утомления (мочевина, молочная кислота).

Динамический гомеостаз поддерживается системно гормональной активностью. Так, содержание тестостерона мочи было в верхней границе нормы $9,59 \pm 0,34$ мкмоль/24 ч, эстрогены общие мочи $175,07 \pm 2,07$ наномоль/24 ч, при референтных границах 78,98–376,95 наномоль/24 ч. Тирозин составлял $88,88 \pm 6,17$ мкмоль/л, при норме 0,044–0,072 мкмоль/л.

Значения внеклеточной, клеточной и общей воды, варьировались в границах нормы.

Во время спортивной деятельности для обеспечения нормального функционирования, нужно адекватное снабжение соединительно-тканых структур и органов кислородом. ключевые показатели органной системной обеспеченности кислородом представлены в табл. 3.

Транспорт кислорода, потребление кислорода на 100 гр ткани головного мозга, потребление кислорода и индекс тканевой экстракции кислорода, были значительно выше нормы, и существенно выше, чем при тренировках на равнине (табл. 4). Насыщение артериальной крови

кислорода, потребление O₂ на кг веса, потребление O₂ миокардом соответствовали верхним референтным границам. Дыхательная функция стимулируется накоплением углекислоты. Например, выделение CO₂ было значительно выше нормы $354,67 \pm 14,73$ мл/мин, (при норме 119–300 мл/мин), суммарное содержание CO₂ в артериальной крови $40,48 \pm 0,98$ % и содержание CO₂ в венозной крови $61,65 \pm 0,47$ % также превышали референтные границы, скорость продукции углекислого газа $231,34 \pm 3,53$ мл/мин, была в пределах нормы 150–340 мл/мин, индекс сосудистой проницаемости был ниже референтных границ $3,73 \pm 0,12$ ед ($4,165-4,335$ ед).

Таблица 3

Концентрация биоэлементов у бегуний (n = 15)

Название	Реальные значения у бегуний	Референтные границы
Концентрация Са, ммоль/л	$2,49 \pm 0,99$	2,25–3,00
Концентрация Mg, ммоль/л	$0,91 \pm 0,07$	0,70–0,99
Концентрация К, ммоль/л	$4,35 \pm 0,16$	3,48–5,30
Концентрация Na, моль/л	$136,96 \pm 2,70$	130,50–156,60

Таблица 4

Транспорт и потребление кислорода (n = 15)

Название	Реальные значения	Референтные границы
Транспорт кислорода, мл/мин	$1074,61 \pm 8,75$	900–1200
Потребление кислорода на 100 г ткани головного мозга, мл	$3,39 \pm 0,39$	2,80–3,40
Насыщение артериальной крови кислородом, %	$97,22 \pm 0,22$	95–98
Потребление кислорода на кг веса, мл/мин/кг	$5,19 \pm 0,67$	4,00–6,00
Потребление кислорода, мл/мин	$236,85 \pm 2,15$	200–250
Потребление кислорода миокардом, мл/мин	$8,97 \pm 0,09$	7,00–10,00
Индекс тканевой экстракции кислорода, мл	$0,32 \pm 0,10$	0,26–0,34

Комплексный фактор регуляции митоза клеток у бегуний – $4,14 \pm 0,23$ %, находился в границах нормы. Плотность плазмы и объем циркулирующей крови были в пределах нормы $1050,33 \pm 2,17$ г/л; $65,95 \pm 0,73$ мг/кг соответственно. Минутный объем кровообращения составлял $3,58 \pm 0,29$ л/мин, при референтных границах 3,5–4,3 л/мин. Скорость оксигинации была – $264,28 \pm 0,21$ мл/с, при норме 260–280 мл/с. Поверхность газообмена равна $3659,70 \pm 46,41$ м², при референтных границах 3500–4300 м². Дефицит циркулирующей крови составлял $28,99 \pm 10,69$ мл, что соответствует норме. При сравнении с обследованием бегуний в условиях равнинной местности значительных отличий не обнаружилось.

Ферменты амилаза, ацетилхолинэстераза эритроцитов, глютаминовая и тирозиновая кислота, креатенинкиназа мышц, находились в пределах нормы. Креатенинкиназа сердца составляла $37,54 \pm 0,77$ мкмоль/мин/кг, при референтных границах 35,1–38,1 мкмоль/мин/кг.

Все эти данные позволяют судить о напряжении в системе газообмена в условиях горного климата, что предъявляет повышенные требования к сердечной деятельности.

При этом систолическое артериальное давление равнялось $107,46 \pm 3,25$ мм рт. ст., а диастолическое составляло $70,22 \pm 1,56$ мм рт. ст. На равнине различий артериального давления с низким среднегорьем не выявлялось.

Жизненная емкость легких, легочная вентиляция, тест-Тиффно, дыхательный коэффициент варьировались в пределах нормы. Повышены были: максимальный воздушный поток, рабочий уровень потребления кислорода, время однократной нагрузки.

Нами определялась вариабельность изучаемых показателей. Так, к стабильным (0–10 %) показателям относились следующие: гемоглобин, начало свертывания крови, конец свертывания крови, концентрация калия, натрия, pH желудочного сока, pH крови, SN, базальное давление сфинктера – Одди, ALT, концентрация белка плазмы, дофамин-В-гидролаза, концентрация молочной кислоты, липопротеиды низкой плотности, липопротеиды очень низкой плотности, липопротеиды высокой плотности, гликоген, внеклеточная вода, клеточная вода, общая вода, тестостерон мочи, эстрогены общие мочи, ацетилхолин, ацетилхолинэстераза эритроцитов, глютаминовая кислота, креатинкиназа мышц, креатинкиназа сердца, комплексный фактор регуляции митоза клетки, плотность плазмы, объем циркулирующей крови, скорость оксигинации, поверхность газообмена, кровоток миокарда, кровоток скелетных мышц, кровоток головного мозга, печеночно-портальный кровоток, почечный кровоток, кровоток кожи, кровоток остальных органов, кровоток миокарда, кровоток скелетных мышц, кровоток головного мозга, печеночный кровоток, почечный кровоток, кровоток кожи, кровоток остальных органов, сопротивление малого круга кровообращения, время кровообращения большого круга, мозговой кровоток на 100гр ткани, кровоток на 1 гр щитовидной железы, кровоток на 1 гр мозговой ткани, фибриоген, протромбиновый индекс, гематокрит, легочная вентиляция, максимальный воздушный поток, тест-тиффно, рабочий уровень потребления кислорода, транспорт кислорода, насыщение артериальной крови O_2 , потребление O_2 , потребление O_2 миокардом, индекс тканевой экстракции кислорода, выделение углекислого газа, суммарное содержание CO_2 в артериальной крови, содержание CO_2 в венозной крови, индекс сосудистой проницаемости, сердечный выброс, интервал PQ, интервал QT, сокращение миокарда левого желудочка сердца, артериальное давление, работа сердца. Стабильные значения составляли 64,95 %. Можно отметить повышение физической работоспособности спортсменок по сравнению с нижним среднегорьем (62,4 %), так как данные параметры, обеспечивают физическую работоспособность спортсменок.

Среди средневариативных (10–20 %) показателей были: эритроциты, лимфоциты, нейтрофилы, эозинофилы, тромбоциты, кальций, магний, AST/ALT, холестерин общий, В-липопротеиды, концентрация глюкозы, тирозин, тирозиновая кислота, минутный объем кровообращения, центральное венозное давление, время кровообращения малого круга, давление спинно-мозговой жидкости, жизненная емкость легких, жизненный объем легких в фазе экспирации, дыхательный коэффициент, потребление O_2 на 100 г ткани головного мозга, интервал QRS. Средневариативные значения составили 19,65 %. В сравнение с нижним среднегорьем, процент средневариативных значений стал выше на 8,55 %. Что говорит, об утомлении спортсменок и временном понижении уровня функционального состояния.

Исключительно вариативные показатели соответствовали (более 20 %) составляет 15,38 % общей выборки и входили следующие значения: лейкоциты, СОЭ, моноциты, нейтрофилы палочко-ядерные, расходуемая мощность жизнеобеспечения, AST, ALT, билирубин общий, билирубин прямой, билирубин не прямой, концентрация креатинина, концентрация мочевины, триглицериды, амилаза, дефицит циркулирующей крови, время однократной нагрузки, потребление O_2 на кг веса, ширина третьего желудочка головного мозга. Исключительно вариативные показатели в условиях нижнего среднегорья равнялись 26,50 %.

Таким образом, полученные данные говорят о значительном повышении физической работоспособности в условиях верхнего среднегорья и некотором утомлении спортсменок [1–4].

Библиографические ссылки

1. Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б., Уколова М. А. Адаптивные реакции и резистентность организма / РГУ. Ростов-н/Д.; 1990.
2. Медицинская физиология / под ред. А. К. Гайтон, Дж. Э. Холл, В. И. Кобрина. М. : Логосфера, 2008.
3. Тартаковский М. Т. Справочник по функциональной диагностики. М. : Медицина; 1970.
4. Исаев А. П., Эрлих В. В. Спорт и среднегорье. Моделирование адаптивных состояний спортсменов / ЮУрГУ. Челябинск, 2013.

**ЛЕГОЧНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ И ГАЗООБМЕН У КИКБОКСЕРОВ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В УСЛОВИЯХ
ИМИТАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ В БЛОКЕ ПОДГОТОВКИ
К СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ**

Ю. Н. Романов, А. П. Исаев, А. С. Аминов, Л. А. Романова

Южно-Уральский государственный университет
(Национальный исследовательский университет)
Российская Федерация, 454080, Челябинск, просп. Ленина, 76
E-mail: kickbox@mail.ru

Рассмотрены адаптационные изменения параметров кардиореспираторной системы кикбоксеров высшей квалификации под воздействием нагрузок имитационного моделирования боевых практик. Авторами акцентируется внимание на совокупном включении функциональных и метаболических процессов, связанных с потреблением кислорода и производством углекислого газа.

Ключевые слова: интегральная подготовка, прерывистая гипоксия, производство углекислого газа, вентиляционные эквиваленты по кислороду и углекислому газу.

**PULMONARY VENTILATION AND INTERCHANGE
OF GASES AT THE KICKBOXERS OF THE HIGHEST SPORT SKILL
IN THE CONDITIONS OF THE IMITATION MODELLING IN THE TRAINING
UNIT TO A SOCIALLY MEANINGFUL COMPETITIONS**

Y. N. Romanov, A. P. Isaev, A. S. Aminov, L. A. Romanova

South Ural State University (National Research University)
76, Lenina av., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation
E-mail: kickbox@mail.ru

The article analyses the adaptations of the parameters of the cardiorespiratory system of the kickboxers of the higher qualification under the influence of the stress imitation modelling of the fighting practices. The authors attract attention on the combinet inclusion of functional and metabolic processes associated with the consumption of oxygen and carbon dioxide production.

Keywords: integral training, interrupted hypoxia, carbon dioxide production, ventilation equivalents for oxygen and carbon dioxide.

Особенности окислительных процессов, доставки кислорода мышцам, удаление CO_2 у кикбоксеров связаны со спецификой ведения противоборства и функциональной готовности спортсменов. Ударные действия верхними и нижними конечностями приводят к задержкам дыхания, влияя на акты вдоха и выдоха. Вызываемые этим изменения градиента давления через легочную мембрану изменяют скорость диффузии O_2 через нее. Спортивные двигательные действия (ДД) приводят к повышению температуры крови и концентрации ионов водорода в скелетных мышцах, влияют на кривую диссоциации O_2 , обеспечивая увеличение объема и его доставку к активным мышцам. Регуляция дыхания осуществляется на следующей основе согласно принципов: управление по отклонению, управление по возмущению и по прогнозированию [1–3].

Дыхание является одной из функций, определяющих физическую работоспособность (ФР), и поэтому среди комплекса факторов, обуславливающих эффективность ФР, выделяется по-

вышение работоспособности респираторной мускулатуры. Выделение CO_2 стимулирует хеморецепторы, выводя дыхание из-под произвольного контроля, и регулирует функции легочной вентиляции и газообмена [4]. Вентиляция увеличивается прямо пропорционально мощности ДД до снижения ее эффективности, организм освобождается от CO_2 и пропорциональность нарушается. При повышении концентрации H^+ вследствие аккумуляции или CO_2 , или лактата ионы бикарбоната нейтрализуют H^+ предотвращая респираторный ацидоз. В регуляции дыхания принимают участие нейрогенные механизмы. Применение разнообразных газовых механизмов для облегчения дыхания приводит к интенсификации рабочего гиперпноэ, улучшению оксигенации крови и росту МПК, удлинняя время работы до отказа [5; 6]. Роль функции дыхания при мышечной активности в спорте становится более эффективной через 20–30 сут под воздействием длительной акклиматизации в условиях горного климата [7]. Поиск технологий повышения дыхательной функции продолжается.

Исследования проводились на базе научно – исследовательской лаборатории «Центр оперативной оценки состояния человека» Южно-Уральского государственного университета. Для обоснования целесообразности применения прерывистой гипоксии в системе интегральной подготовки кикбоксеров высшей квалификации ($n = 16$) было проведено два эргоспирометрических обследования на телеметрической диагностирующей установке Охусон Pro (Mobile) (изготовитель Care Fusion Germany 234 GmbH, Germany) в начале и в конце UTC при подготовке к чемпионату России. Регистрация параметров кардиореспираторной системы проводилась при проведении теста (моделирование боевых практик) длительностью три раунда по 2 минуты с перерывом в одну минуту после каждого раунда и плюс еще две минуты после теста в фазе срочного восстановления. Применялась технология восстановления, включающая следующие звенья: задержки дыхания в покое и при выполнении двигательных действий для повышения устойчивости к гипоксии, восстановительный массаж, психомышечная тренировка.

Результаты исследования были следующими. Вентиляционные эквиваленты служат индексами адекватности вентиляции предлагаемым спортивным нагрузкам. У здоровых людей в начале работы EqO_2 постепенно снижается до минимума, а затем возрастает с увеличением нагрузки [8]. По времени начало повышения VE/VO_2 совпадает с присоединением метаболического ацидоза. Динамика изменения EqCO_2 (вентиляционный эквивалент по углекислому газу) аналогична параметру EqO_2 , однако его рост начинается несколько позже. Он отражает начало компенсаторной гипервентиляции в ответ на развитие метаболического ацидоза и сопровождается снижением PaCO_2 и, как правило, PetCO_2 [9]. Такая динамика изменений вентиляционных эквивалентов позволяет отличать нормальный ответ на нагрузку от гипервентиляционного (психогенные расстройства, боль), при котором VE/VO_2 и VE/VCO_2 начинают повышаться одновременно [10].

Значения вентиляционного эквивалента по кислороду в 1 раунде I обследования увеличивались достоверно последовательно по 30-секундным эпизодам теста соответственно на 11 %, 16 % и 5 %. В конце раунда достоверных различий не наблюдалось. В перерыве теста на отметке в 30 с показатель EqO_2 снижался на 1 %, а затем к концу отдыха вырос на 9 %. Во втором раунде значения EqO_2 на отметке 30 с были ниже данных в период отдыха, затем вырос к 1 мин раунда на 13 %, а после последовательно снижался на 7 % и на 11 %, а в перерыве повысился по сравнению с финишными показателями на 13 %. В третьем раунде показатель EqO_2 оставался практически на одинаковом уровне в течение 1,5 мин, а в конце теста снизился на 13 % ($p \leq 0,01$). К 30 с отдыха после теста произошло снижение показателя по сравнению с финишными на 15 %, а затем EqO_2 последовательно повышался, превосходя финишные данные EqO_2 через 2 мин отдыха достоверно ($p \leq 0,01$) на 20 %. Таким образом, в I обследовании у спортсменов наблюдалось утомление и возникала необходимость повышения легочной вентиляции для извлечения необходимого кислорода. Во II обследовании на отметке 1 мин и 1,5 мин показатель EqO_2 существенно превосходил результаты I обследования ($p \leq 0,05$). В конце раунда значения EqO_2 I и II обследования практически сравнялись, а в течение 1 мин восстановления существенно превосходили данные I обследования.

Аналогичные данные получены во 2 и 3 раундах. После тестирования значения EqO_2 II обследования в течение 90 с существенно превосходили данные I обследования ($p \leq 0,05-0,001$). Ко второй минуте восстановления значения EqO_2 во II обследовании были существенно ниже результатов I обследования. Таким образом, исследования показали высокую напряженность тренировочного процесса и применяемых тестов, адаптационно-компенсаторные сдвиги в системе внешнего и тканевого дыхания.

На практике для оценки адекватности вентиляционного ответа на нагрузку ориентируются на $\text{VE}/\text{VCO}_2 = \text{EqCO}_2$. В норме его значение менее 32–34 единиц на уровне анаэробного потребления. Повышение может быть обусловлено гипервентиляцией или увеличением вентиляции физиологического мертвого пространства (V_d), в частности при нарушении вентиляционно-перфузионного отклонения [11]. В балансе газообмена значения EqCO_2 являются не только стимулятором дыхательных процессов, но и характеризуют переходные процессы, начало «закисления», устойчивое состояние. В 1-м раунде I обследования показатели EqCO_2 в течение 1,5 мин последовательно снижались соответственно на 18 %, а к последней минуте раунда повысились на 1 %. Резкое снижение и стабилизация значений EqCO_2 было в минутной паузе отдыха ($p \leq 0,01$). Во 2 раунде значения EqCO_2 были относительно стабильны в течение всего теста. В перерыве EqCO_2 существенно снижался ($p \leq 0,01$). В 3-м раунде, как и во 2-м, отмечались аналогичные данные, т. е. показатель был относительно стабилен. По окончании тестирования через 30с показатели EqCO_2 статистически значимо снижались ($p \leq 0,05$) и затем последовательно повышались к концу отдыха ($p \leq 0,01$). В 1 и 2 раунде II обследования показатели были почти аналогичны I обследованию. В перерыве значения EqCO_2 снижались и относительно стабилизировались ($p \leq 0,01$). В третьем раунде II обследования значения EqCO_2 вариативно изменялись: достоверный рост ($p \leq 0,01$) показателя к 30с на 28 %, затем к 1 мин снижение на 18 %, повышение к 1,5 мин на 14 %, и затем вновь снижение показателя EqCO_2 на 14 %. В период восстановления после теста показатель оставался стабильным и через 2мин отдыха находился в референтных границах ($32,05 \pm 0,44$).

Следует отметить, что нами использовались эффективные технологии повышения устойчивости к гипоксии, ускорения восстановительных процессов, своевременной реабилитации спортсменов. Мониторинг состояния и физической работоспособности также давали совокупный эффект повышения спортивной готовности, выявления слабых мест и своевременной коррекции состояний.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Исследования показали высокую напряженность тренировочного процесса и применяемых тестов, адаптационно-компенсаторные сдвиги в системе внешнего и тканевого дыхания. В балансе газообмена значения EqCO_2 являются не только стимулятором дыхательных процессов, но и характеризуют переходные процессы, начало «закисления», устойчивое состояние.

Повышенные количества молочной кислоты, образуемые в результате превышения кислородного запроса работающих мышц их фактического кислородного обеспечения, приводят к увеличению образования CO_2 . Эти изменения вместе с вентиляторной реакцией на возрастающий лактатный ацидоз приводят к характерным сдвигам в газообмене, что позволяет определять анаэробный порог неинвазивными методами [11–13]. Применяемая искусственная гипоксическая тренировка повлияла на стабильность показателей EqCO_2 во II обследовании.

В процессе имитационного моделирования возникал ацидоз и гликолиз, вызывающие увеличение концентрации молочной кислоты, буферизуемые бикарбонатной системой. При этом маска и мундштук приводили к форсажу гипервентиляционных процессов, усугубляя метаболический и респираторный ацидоз.

Утомление, вызванное имитационными двигательными действиями, свидетельствует о совокупном включении функциональных и метаболических процессов (увеличение ПОЛ, газообменного коэффициента, вариативного изменения вентиляционного эквивалента по O_2 и CO_2 , накопление молочной кислоты).

Библиографические ссылки

1. Бреслав И. С., Волков Н. И., Тамбовцева Р. В. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. Руководство для изучающих физиологию человека. М. : Сов. спорт, 2013.
2. Шик Л. Л. Основные черты управления дыханием // Физиология дыхания. СПб. : Наука, 1994. С. 342–354.
3. Иванов К. П. Основы энергетики организма. Теоретические и практические аспекты. Т. 2. Биологическое окисление и его обеспечение кислородом. СПб. : Наука, 1993.
4. Миняев В. Н. Произвольное управление дыханием // Физиология дыхания. СПб. : Наука, 1994. С. 117–122.
5. Dempsey J. A. Respiratory muscle perkusion and energetic during exercise // Med. Sei Sports Exele. 1996. Vol. 28 (8). P. 1123–1131.
6. Powers S. K., Jagues M., Richard R., Beadle R. E. Effects of breathing a normoic He–O₂ mixture of exercide tolerance and VO₂ max // Int. J. Sports Med. 1986. Vol. 7 (4). P. 217–221.
7. Исаев А. П., Эрлих В. В. Спорт и среднегорье. Моделирование адаптивных состояний спортсменов: монография / ЮУрГУ. Челябинск, 2013.
8. Brandt T., Paulus W., Straube A. Vision and posture // Disorders of posture and gait / ed. by W. Bles, T. Brandt). Amsterdam : Elsevier, 1986. P. 157–175.
9. Радзиевский П. О. Механизм адаптации к нормобарической гипоксии в курсе интенсивной гипоксической тренировки у высококвалифицированных спортсменов // Украинский физиол. журн. 2005. № 2. С. 90–95.
10. Гайтон А. К., Холл Дж. Э. Медицинская физиология : пер. с англ. / под ред. В. И. Кобрина. М. : Логосфера, 2008.
11. Руководство по функциональной диагностике болезней сердца. Научно-практическое пособие по кардиологии / А. Л. Сыркин, М. Г. Полтавская, и др. М. : Золотой стандарт, 2009.
12. Харгривс М. Метаболизм в процессе физической деятельности : монография. Киев : Олимп. лит., 1998.
13. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки : монография. Киев : Олимп. лит., 2001.

© Романов Ю. Н., Исаев А. П., Аминов А. С., Романова Л. А., 2015

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ САМОСОЗИДАНИЯ

Э. И. Савко, Т. С. Подоляко, Л. Н. Юрина

Белорусский государственный университет
Республика Беларусь, 220030, Минск, просп. Независимости, 4
E-mail: SavkoEI@mail.ru

Статья посвящена укреплению и восстановлению здоровья студенческой молодежи специального учебного отделения с помощью программы «Самосозидания», которая основывается на самосознание, самопознание, самоуправление, и релаксации. Проведен педагогический эксперимент, где выявлено положительное влияние данной программы на организм занимающихся.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, специальное учебное отделение, самосозидание, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, релаксационная гимнастика, педагогический эксперимент.

THE STRENGTHENING OF HEALTH OF STUDENTS OF SPECIAL EDUCATIONAL BRANCH USING SELF-CREATION

E. J. Savko, T. S. Podolyako, L. N. Yurina

Belarusian State University
4, Nezavisimost' av., Minsk, 220030, Republic of Belarus
E-mail: SavkoEI@mail.ru

The article is devoted to strengthening and restoration of health of students of special educational branch using "self-creation" which is based on self-awareness, self-knowledge, self-management, and relaxation. An educational experiment, which revealed the positive effect of the program on the organism involved.

Keywords: health, students, special education office, self-creation, the cardiovascular system, respiratory system, relaxation exercises, pedagogical experiment.

Формирование нового человека, человека нового тысячелетия, человека созидającego свое здоровье, является главной задачей в настоящее время. Совершенствование работы в учреждении образования УО, не может рассматриваться вне связи со здоровьем обучающихся. Сегодня физическое воспитание направлено на телесность, без сопутствующих передачи знаний для самостоятельной работы. В существующих программах акцент делается на нормативно-принудительный характер. Не дается права выбора самостоятельного роста в самосовершенствовании, самосозидании здоровья.

Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, самоутверждению и счастья любого молодого человека. Научно доказано, что здоровье человека только на 10–15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15–20 % – от генетических факторов, на 20–25 % – от состояния окружающей среды и на 50–55 % – от условий и образа жизни [1–3].

Здоровье является главной ценностью молодого студенческого поколения, а физическая культура ее ведущим предметом. Обеспечение единства и гармонии биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании здоровья личности с помощью программы самосозидания [2; 3]. В этом отношении большое значение

имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с «утилитарно-двигательного» направления на осознанное формирование мотивации самосозидания здоровья, потребности в освоении специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления. В теории и практике физической культуры до настоящего времени этот тезис носит декларативный характер, особенно в системе образовательных учреждений, которые до настоящего времени акцентируют внимание на развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

На основе наблюдений и педагогических экспериментов, проводимых со студенческой молодежью специального учебного отделения (СУО) разработана программа «самосозидания» здоровья.

Задача исследования: изучить функциональное состояние сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем, применяя программу самосозидания с целью эффективности восстановления здоровья студентов специального учебного отделения.

Для оценки состояния функции дыхания использовались: проба Штанге, проба Генчи, фиксировалась частота дыхания (ЧД) и частота сердечных сокращений (ЧСС). Самой важной особенностью методики является сочетание физических упражнений с глубоким дыханием, и выполнением заданий с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя – с расслаблением.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД) брались за основу, так как они являются наиболее важными и доступными показателями работы сердца и функциональных свойств сердечно-сосудистой системы и работы органов дыхания. Следует отметить, что ЧСС замерялась на каждом занятии. По пульсу в положении сидя (в покое) можно приблизительно оценить состояние работы сердца. Если у мужчин он равен – 50 уд./мин – отлично, реже 65 – хорошо, 65–75 – удовлетворительно, выше – плохо. У женщин и юношей эти показатели примерно на 5 уд./мин выше [1].

Для снятия напряжения в мышцах, после выполнения каждого упражнения выполнялась частичная, и в конце занятий полная релаксация. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление, восстановление своих жизненных сил на организм.

Педагогический эксперимент (ПЭ) продолжался в течение учебного года. Для проведения поискового эксперимента методом случайной выборки были сформированы мужские и женские экспериментальные (ЭГ) и контрольные (КГ) группы по 10 человек в каждой. Занятия в ЭГ и КГ проводились согласно расписания в течение 2013/2014 учебного года. Студенты КГ посещали традиционные занятия по физической культуре, построенные по учебной программе для вуза. Занятия в ЭГ проводились по предложенной нами методике. На каждом занятии давались упражнения аэробного характера и выполнялись в положении: стоя, сидя и лежа. До начала (ПЭ) и после его окончания студенты проходили тестирование по тестам и нормативам оценки физической подготовленности студентов и их функционального состояния.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления эффективности программы самосозидания на здоровье и функциональное состояние организма (см. таблицу).

Усредненные характеристики ЧСС, пробы Штанге, Генчи и ЧД ($X \pm \sigma$) до и после проведения педагогического эксперимента

Группы	ЧСС (уд/мин)		Проба Штанге, с		Проба Генчи, с		ЧД, за 1 мин	
	До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ
ЭГ, Д	85,6	75,2	28,9 $\pm$ 6,3	54,5 $\pm$ 5,6	24,9 $\pm$ 5,6	38,9 $\pm$ 7,6	20,0 $\pm$ 6,7	14,2 $\pm$ 4,9
КГ, Д	86,8	83,1	30,5 $\pm$ 5,6	38,9 $\pm$ 5,6	28,7 $\pm$ 5,6	29,2 $\pm$ 5,6	22,0 $\pm$ 5,9	20,7 $\pm$ 5,1

Примечание. Д – девушки; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Частота дыхательной системы, проба Штанге и Генчи с задержкой дыхания дают достаточно объективную характеристику состояния функций внешнего дыхания. Отличия средних значений времени задержки дыхания в ЭГ и КГ до педагогического эксперимента были малосущественны и не достоверны ($P > 0,05$). По окончании ПЭ позволило выявить прирост показателей по пробам Штанге и Генчи у обеих групп. Однако, нет достоверных приростов результатов в КГ ($P > 0,05$).

Достоверность различий отмечена у студенток ЭГ в пробе Штанге (33,6 с), по пробе Генчи (14 с) это указывает на достоверное улучшение полученных результатов ($P < 0,01$).

В результате естественного педагогического эксперимента выделены наиболее эффективные составляющие программы самосозидания здоровья. К ним относятся:

- самоосознание своей совершенной природы;
- самопознание себя в процессе деятельности;
- самоуправление внутренними процессами происходящими в организме;
- саморегуляция сердечно-сосудистой и дыхательной системами;
- самовладение; релаксация.

Самой важной особенностью методики является согласование физических упражнений с глубоким дыханием и выполнением заданий с минимальной затратой сил, и наибольшим эффектом для себя с расслаблением. В данной методике, как ни в одной другой, обращается внимание на тот факт, что физическая подготовленность определяется не столько тренировкой мышц, сколько тренировкой всех органов и систем организма. Причем, сочетание этих элементов в действительности диктуется физиологическими потребностями и глубоко учитывает природу человека как самоорганизующейся системы. Для того чтобы снять напряжение мышц, оставшееся после выполнения определенных упражнений, необходимо войти в состояние релаксации. Это означает частичное или полное расслабление, проходящее под контролем сознания. Первая была направлена как средство профилактики переутомления. Вторая предполагала не только мышечное, но и психическое расслабление.

При выполнении упражнений соблюдались следующие принципы:

- принцип постепенности повышения и дозирования нагрузки;
- принцип сосредоточения на внутренних ощущениях, при выполнении физических упражнений;
- принцип мышечной радости и наслаждения при выполнении двигательных заданий;
- принцип экономии мышечных усилий.

Результаты анкетного опроса, проведенного в конце эксперимента, указывают на улучшение здоровья у 40 % студенток и 35 % студентов. Подтверждают студенты положительное влияние таких занятий на организм и здоровье. Они меньше стали уставать, более уважительно начали относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.

На основании анализа показателей физической подготовленности можно сделать следующие выводы.

Внедрение программы «Самосозидания» в учебный процесс по физической культуре с оздоровительной направленностью позволило: сформировать у будущих специалистов приоритет здоровья и осознать совершенную человеческую природу, повысить личную ответственность студентов за здоровье, изменить отношение их к образу жизни; существенно повысить уважительное отношение к своему физическому телу и улучшить психофизическое состояние студентов ($P < 0,05$).

Произошло достоверное улучшение показателей характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студентов ЭГ ($P < 0,05$). Напротив, у КГ – увеличение недостоверное.

Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студенток. Результаты опроса подтверждают, что студентки меньше стали уставать, стали более

уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.

Интегральная оценка уровня физической подготовленности как девушек СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после проведения ПЭ – хорошему у 55 % случаях ($P < 0,05$).

Библиографические ссылки

1. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. пособие. Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004.
2. Савко Э. И., Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов : учеб.-метод. пособие для студентов БГУ / БГУ. Минск, 2010.
3. Савко Э. И. Физическая культура для самосозидания здоровья : метод. рекомендации / БГУ. Минск :, 2014.

© Савко Э. И., Подоляко Т. С., Юрина Л. Н., 2015

ПСИХОБИОМЕХАНИКА: ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИЖЕНИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА

К. Г. Томилин

Сочинский государственный университет
Российская Федерация, 354000, Сочи, ул. Советская, 26а
E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Опрос 600 спортсменов (МСМК–III р.) выявил 10–15 вариантов двигательных установок, использующих максимизацию «силы», «быстроты», «высоты» (амплитуды), «ускорения», «резкости». Наилучшие результаты отмечены при использовании инструкций в 2–3-х компонентах; целесообразнее использование терминов: «быстрота», «высота», «мощность», «ускорение». Содержание установки способствует изменению ряда важнейших биомеханических показателей, конечного результата, и структуры спортивного движения (что подтверждалось изменением структуры достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями).

Ключевые слова: психологическая установка, спортивный результат, биомеханические характеристики, движение скоростно-силового характера.

PSIHOBIOMECHANIKA: INCREASING TO EFFICIENCY OF THE MOTION SPEED AND POWER NATURE

K. G. Tomilin

Sochi State University
26a, Sovetskaja str., Sochi, 354000, Russian Federation
E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Questioning 600 athletes (MSMK–II r.) has revealed 10–15 variants of the psychological installation, using maximization “power”, “speeds”, “heights” (the amplitudes), “speedups”, “sharpness’s”. The best results noted when use instruction in 2–3 components; the advisable use term: “speed”, “height”, “power”, “speedup”. The contents of the psychological installation promotes change the row the most important factors motion, final result, and structures of the athletics motion (that was the structure reliable confirmed by change relationships between registered factor).

Keywords: psychological installation, athletics result, features, motion speed and power nature.

Процесс совершенствования техники движения спортсменами различной квалификации является чрезвычайно актуальной задачей спортивной педагогики. Многими исследователями показана эффективность некоторых форм педагогического инструктажа при коррекции деятельности атлетов. С позиций кибернетики, педагогический инструктаж можно рассматривать как информационное воздействие, характеризующееся отдельными показателями (направленностью, содержанием, объемом, частотой, моментом времени предъявления и т. д.), а также способствующее формированию определенных «установок» [1].

Опрос свыше 600 спортсменов (МСМК–III р.) выявили 10–15 вариантов двигательных установок, формирующихся в процессе спортивной деятельности случайным образом. И использующих, как правило, максимизацию таких параметров движения, как «сила», «быстрота», «высота» (амплитуда) (рис. 1), «ускорение», «резкость»; причем педагогический инструктаж рассматривался, как информационное воздействие для их формирования [1; 2].

В 18 сериях экспериментов ($n = 371$) апробировано 65 разновидностей установок используемых для увеличения результативности модельного упражнения (прыжок с грифом штанги на плечах) (рис. 1).



Рис. 1. Влияние инструктажа на параметры спортивного движения (прыжок в высоту с грифом штанги на плечах)

Проведено исследование способности человека точно дифференцировать эти показатели. Спортсменам ($n = 250$) предлагалось воспроизвести 1, 1/2, 1/4, 1/2, 1 от заданного эталона, а так же использовать аппаратные средства для коррекции ошибок (10 попыток). Применялось 12 показателей, наиболее часто используемых в биомеханике спорта: динамическое усилие, первая производная от усилия, ускорение, скорость, мощность, длительность, амплитуда, темп, а так же угловое перемещение, скорость, ускорение и т. д.

Исследование выявило, что наиболее точно поддается дифференциации мощность движения $8,3 + 7,6 \%$; несколько хуже временные интервалы, амплитуда, скорость; наибольшие погрешности отмечались при воспроизведении динамических усилий $87,6 + 20,4 \%$ (ошибки при выполнении 1/2 от заданного эталона). Аналогичные тенденции наблюдались при использовании этих показателей в режиме обратной связи для коррекции техники движений [2; 3].

Выявлено, что инструкции «обобщенной направленности» имеют некоторое ($p > 0,05$) предпочтение перед инструктажем «комбинированного» и «локального» характера. Наилучшие результаты отмечены при использовании инструкций в 2–3 компонентах; целесообразнее использование терминов: «быстрота», «высота», «мощность», «ускорение» (рис. 2). Наименьшую эффективность имели термины: «резкость», «усилие» [1; 4; 5].

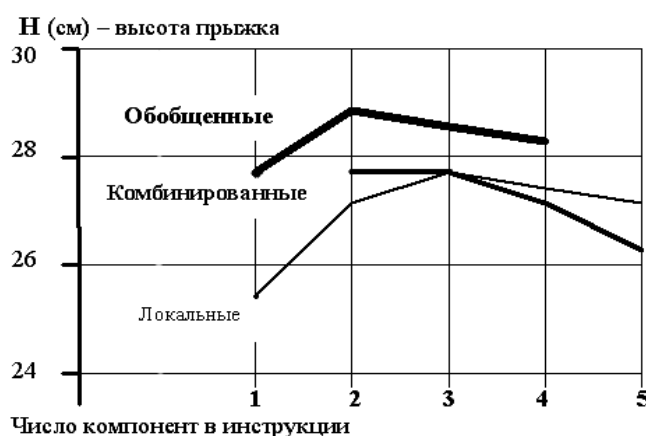


Рис. 2. Влияние направленности и объема словесных воздействий (числа компонентов в инструкции) на результат прыжка

Изменение основных параметров толчка штанги от груди в зависимости от управляющих воздействий тренера представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Изменение основных параметров толчка штанги от груди ($\bar{X} \pm \sigma$)
в зависимости от управляющих воздействий (инструкции) тренера**

Параметр		Инструкции				
		«В привычном ритме»	«Максимально сильно»	«Максимально быстро, максимально высоко»		
Подводящие упражнения		Нет	Нет	Нет	6–7	13–15
Параметры движения	Высота подъема снаряда, см	24,0 ± 9,3	24,3 ± 9,7	27,4 ± 12,8	26,9 ± 9,3	26,8 ± 8,4
	Максимальная скорость, м/с	1,39 ± 0,22	1,41 ± 0,25	1,60 ± 0,21	1,68 ± 0,27	1,89 ± 0,31
	Максимальная мощность, Вт	2,02 ± 0,94 $\times 10^3$	2,00 ± 0,89 $\times 10^3$	2,51 ± 0,92 $\times 10^3$	2,69 ± 0,99 $\times 10^3$	2,86 ± 0,72 $\times 10^3$

Примечание. Показатели, выделенные жирным шрифтом имеют достоверные различия ($p < 0,05$) с исходным уровнем («в привычном ритме»).

Исследования показали, что изменение установки (под действием инструкции тренера), при безусловной нацеленности спортсмена на наивысшее достижение, способствовало изменению ряда важнейших биомеханических параметров (глубины предварительного подседа, усилий, развиваемых атлетом, первой производной от этих усилий и т. д.), конечного результата, и, что самое главное, структуры спортивного движения (что подтверждалось изменением структуры достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями).

Фрагмент матрицы достоверных корреляционных связей между важнейшими показателями при выполнении толчка штанги от груди ($n = 12$) с различными инструкциями тренера представлен в табл. 2.

Таблица 2

**Фрагмент матрицы достоверных корреляционных связей
при выполнении толчка штанги от груди с различными установками**

Показатель	Высота подъема снаряда	Максимальная скорость	Максимальное ускорение	Максимальная мощность
Высота подъема снаряда				
Максимальная скорость	–			
Максимальное ускорение	С	–		
Максимальная мощность	Н БВ	Н С БВ	Н	

Примечание. Инструкции: Н – «В привычном ритме»; С – «Максимально сильно»; БВ – «Максимально быстро, максимально высоко».

Установка «на максимальную силу» закрепощало мышцы спортсмена; «на максимальную высоту» (амплитуду) способствовало глубокому подседу и большему участию в движении сократительных компонентов мышц; «на максимальную быстроту» приводило к короткому быстрому подседу и максимальном использовании упругих компонентов мышц.

Инструкции, эффективные применительно к одному модельному движению, положительно влияли на упражнения со сходной структурой и мало отличающиеся по сложности выполнения основных фаз движения. В то же время они не могли быть механически перенесены на упражнения с отличной и более сложной структурой [1].

Содержание двигательной установки существенно влияет на параметры спортивного движения: способствует изменению ряда важнейших биомеханических показателей; конечного результата; и структуры спортивного движения (что подтверждалось изменением структуры достоверных корреляционных связей между регистрируемыми показателями).

Результаты исследования выявили существенные резервы повышения эффективности движений скоростно-силового характера, и должны учитываться при проведении тестирования спортсменов [2; 6].

Библиографические ссылки

1. Томилин К. Г. Педагогический инструктаж и его значение в управлении движениями скоростно-силового характера : автореф. дис. ... канд. пед. наук / МОГИФК. Малаховка, 1984.
2. Томилин К. Г. Психобиомеханика: психолого-педагогические аспекты биомеханических исследований // Биомеханика и новые концепции физкультурного образования и системы спортивной подготовки : тез. докл. Междунар. науч. конф. (5–7 октября 1999 г., Нальчик) / К-БГУ им. Х. М. Бербекова. Нальчик, 1999. С. 58–60.
3. Томилин К. Г. Исследование точности воспроизведения заданных биомеханических характеристик // Биомеханика спорта : тез. докл. Всесоюз. науч. конф. / ЧГПИ им. Т. Г. Шевченко. Чернигов, 1989. С. 189–190.
4. Томилин К. Г. Влияние педагогического инструктажа на биомеханические параметры спортивных движений // Актуальные вопросы биомеханики спорта / СГИФК. Смоленск, 1985. С. 34–35.
5. Томилин К. Г. Использование «оптимальной двигательной установки» при совершенствовании спортивного мастерства // Психологические, педагогические и медико-биологические аспекты теории спортивной тренировки / КГИФК. Краснодар, 1982. С. 250–257.
6. Томилин К. Г. Психобиомеханика: резервы повышения эффективности движений скоростно-силового характера // Психолого-педагогические проблемы воспитания силы : материалы междунар. электрон. науч.-практ. конф. / Приднестровский ун-т. Тирасполь, 2012. С. 3–7.

© Томилин К. Г., 2015

СИСТЕМА ЭКСПРЕСС-КОНТРОЛЯ ЗА ТЕКУЩИМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

К. Г. Томилин

Сочинский государственный университет
Российская Федерация, 354000, Сочи, ул. Советская, 26а
E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Представлена портативная комплексная методика экспресс-контроля за текущим функциональным состоянием человека. Методика содержит: визуальные методы контроля за физическим, психологическим состоянием и поведением; шкалы «Нагрузка–Реабилитация», «Самочувствие–Активность–Настроение»; регистрацию медленного электрического потенциала мозга и ЧСС обследуемого человека. И за минимальное время (1–2 мин) позволяет отслеживать изменения, происходящие со спортсменом на крупных Международных соревнованиях. Методика может с успехом использоваться для экспресс-контроля за текущим функциональным состоянием отдыхающих на курорте.

Ключевые слова: методика экспресс-диагностики текущего функционального состояния организма человека.

THE SYSTEM OF EXPRESS-CONTROL OF THE CURRENT FUNCTIONAL STATE OF THE HUMAN BODY

K. G. Tomilin

Sochi State University
26a, Sovetskaja str., Sochi, 354000, Russian Federation
E-mail: tomilin-47@rambler.ru

Portable complex methods express-checking is presented in article for the current functional condition of the person. The methods contains: visual methods of the checking for physical, psychological condition and behaviors athlete; the scales "Load-Rehabilitation", "General state–Activity–Mood"; the registration of the slow electric potential of the brain and frequencies of the warmhearted reductions of the person. And for minimum time (1–2 min) allows tracing change, comes of athlete on large International competition. The Methods can be to advantage used for express-checking for the current functional condition reposing on resort.

Keywords: methods express-diagnostics of the current functional condition of the organism of the person.

Оптимальным вариантом контроля за состоянием организма человека является использование «интегральных» критериев с применением методического принципа В. В. Парина: «получение максимума информации при минимуме регистрируемых показателей». Который, в наших исследованиях, принял следующий вид:

1 уровень – визуальные методы контроля за состоянием и поведением спортсменов или отдыхающих;

2 уровень – опрос испытуемых о самочувствии, степени физической усталости, настроении и т. д.;

3 уровень – диагностика текущего функционального состояния организма человека с помощью простейших тестов (ЧЧС покоя, ортостатической пробы и т. д.);

4 уровень – диагностика отдельных систем тела человека с помощью простейших аппаратурных экспресс-методик: динамика ЧСС после физической нагрузки; измерение медленного электрического потенциала мозга (МЭП); проводимость биологически активных точек тела человека (БАТ) и т. д.;

5 уровень – обследование с использованием современных аппаратурных методик в спортивно-диагностическом центре или поликлинике санатория [1].

Ориентиры для визуальной оценки уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления спортсменов или людей, отдыхающих на курорте представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Визуальный контроль уровня эмоционального возбуждения
и степени физического утомления**

Баллы	Визуальные симптомы эмоционального возбуждения	Визуальные симптомы физического утомления
10 9	Очень напряжен: оскал зубов, губы «трубочкой», сосательные движения, взгляд дергается (резко оборачивается). Сильная скованность: сопровождение движений всем телом; тремор рук, ног, лица. Речь скандальная, резкая, срывающаяся	Сильное покраснение кожи (или неестественная бледность). Замедленная реакция, невнимательность, большая нервозность. Нарушение координации
8 7	Сильно взволнован: зубы сжаты, дыхание резкое, взгляд озабоченный, бегающий, плечи приподняты, неуклюжие движения, тремор рук, ног. Речь хрипловатая, грубая	Значительное покраснение кожи. невнимательность, неуверенные движения (с ошибками). Пониженная восприимчивость к новой информации. Настроение приглушенное
6 5	Заметно взволнован, озабочен, зубы сжаты. Движения с заметным усилием; небольшой тремор пальцев. Речь слегка отрывистая	Легкое покраснение кожи. Появление ошибок в движениях. Снижение точности. Настроение на среднем уровне
4 3	Нахмурен лоб, приподняты брови, опущены уголки губ, движения обычные, речь спокойная	Легкое покраснение кожи. Движения уверенные, указания выполняет полностью. Настроение радостное, оживленное
2 1	Веселый, спокойный, уверенный в себе. Дыхание ровное. Совершенно расслаблен. Речь спокойная, ленивая	Отличная координация. Уменьшение паузы отдыха. Отличное настроение

Визуальный контроль (первый уровень системы контроля) целесообразнее осуществлять при несложных групповых действиях:

– разминки, проводимой инструктором с группой (при этом легче выделить людей, имеющих серьезные отклонения в координации движений, сигнализирующих о высокой степени усталости);

– общего построения перед каким-либо соревнованием, мероприятием, экскурсией на яхте и т. д. (при сравнении стоящих рядом однородной группы лиц легче определить неблагоприятные симптомы повышенного эмоционального возбуждения, связанные со страхом, предстартовым волнением и т. д.).

Второй уровень системы контроля – опрос спортсменов или рекреантов о предыдущей нагрузке и реабилитации (НР) – по модифицированному опроснику А. Уэсмана и Д. Рикса, а также самочувствию, активности и настроению (САН), используется для подтверждения и уточнения причин отклонения текущего состояния от их нормы (табл. 2–3).

Здесь тренер или инструктор ненавязчиво расспрашивает испытуемого о его состоянии и сопоставляет эту информацию со своими данными визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления, для уточнения его текущего функционального состояния.

Таблица 2

Шкала-опросник «Нагрузка-Реабилитация»

Баллы	Нагрузка (вчера)	Реабилитация
10	Нагрузка была как отдых, получил большое удовольствие	Прекрасно отдохнул, жизненная сила выплескивается через край
9	Нагрузка только улучшила мою работоспособность	Очень хорошо отдохнул, огромная энергия
8	От нагрузки совсем не устал	Хорошо отдохнул, много энергии
7	Нагрузка была слабой, практически не устал	Отдохнул хорошо, чувствую себя очень свежим
6	Нагрузка была ниже среднего, устал незначительно	Отдохнул неплохо, довольно свеж
5	Нагрузка нормальная, устал как всегда	Отдых хороший, но чувствуется некоторая усталость
4	Нагрузка была выше среднего	Отдых недостаточный, апатичный (сонный)
3	Нагрузка тяжелая, устал довольно сильно	Отдых плохой, большая усталость
2	Нагрузка очень тяжелая, сильно устал	Почти не отдыхал, сильно утомлен
1	Очень сильно устал, еле передвигаю ногами	Не отдыхал, абсолютно выдохся
0	Страшно устал, после нагрузки совсем не соображал и не мог пошевелиться от усталости	Вместо отдыха только измучился, неспособен даже к самому незначительному усилию

Таблица 3

Шкала-опросник «Экспресс-САН»

Баллы	Самочувствие	Активность	Настроение
10	Самое отличное за многие годы	Горю желанием двигаться	Самый радостный момент в моей жизни
9	Отличное	Очень большое желание двигаться	Все прекрасно, все удастся
8	Очень хорошее	Очень хочется тренироваться	Отлично, все идет удачно
7	Хорошее, ничего не болит	Хочу тренироваться	Хорошее
6	Выше среднего	Немного хотелось бы потренироваться	Выше среднего
5	Обычное, нормальное	Безразличное	Обычное, нормальное
4	Не очень хорошее	Наверно, не нужно сегодня тренироваться	Слегка испорченное
3	Плохое (недомогание)	Не хочу тренироваться	Плохое
2	Очень плохое	Не хочется даже шевелиться	Очень плохое, сплошные неудачи
1	Отвратительное (болен)	Крайне отрицательное отношение к тренировке	Отвратительное, крупные неудачи
0	Страшно болен, трудно пошевелиться	Одна мысль о тренировке вызывает отвращение	Катастрофическое положение, потрясен тем, что на меня свалилось

При подтверждении информации о неудовлетворительных показателях самочувствия, настроения и степени физической усталости желательно проверить и уточнить эти данные различными инструментальными методиками (табл. 4) [4].

В результате проведенных исследований удалось создать портативную комплексную методику экспресс-диагностики текущего функционального состояния организма человека, которая за минимальное время (1–2 мин) позволяла отслеживать все изменения, происходящие

со спортсменом. Данная методика использовалась на крупнейших парусных регатах, включая Международные соревнования «Дружбу» и чемпионат мира в классе Парусная доска. Индивидуальные нормы для каждого гонщика определялись по статистическим данным обследований всех соревнований текущего сезона [1].

Таблица 4

Диагностика текущего функционального состояния организма человека с помощью ортостатической пробы

Ортостатическая проба	Оценка	Характеристика состояния
Подсчитать и запомнить число сердечных сокращений (за 15 с) во время стояния в вертикальном положении (стоять спокойно, расслабленно), а также лежа в горизонтальном положении (после 5 мин спокойного лежания)	Оценка текущего функционального состояния организма клиента осуществляется по формуле: ЧСС стоя (за 15 с) – ЧСС лежа (за 15 с)	1–2 удара – отлично; 3–4 удара – хорошо; 5–6 ударов – удовлетворительно; более 6 ударов – плохо; от 0 до –3 ударов – очень плохо (немедленно обратиться к врачу)

Выявлен широкий спектр разнообразных тенденций изменения индекса функционального состояния в зависимости от выполняемых нагрузок, а также, от факторов, не связанных со спортивной деятельностью: прежде всего нарушением спортивного режима, заболеваниями и т. д. В результате многолетних наблюдений КНГ ($n = 3708$) были выделены узловые этапы в динамике функционального состояния высококвалифицированных спортсменов, что непременно должно учитываться при подготовке спортсменов экстра-класса, а также может использоваться и при организации рекреационных мероприятий для отдыхающих на курорте [2–4]:

- 1) снижение уровня текущего функционального состояния организма спортсмена в первые три дня присутствия на тренировочных сборах;
- 2) приспособление организма к требованиям учебно-тренировочного процесса;
- 3) снижение индекса под влиянием стресса перед крупным соревнованием;
- 4) выступление в первых четырех днях соревнований;
- 5) снижение показателей после нерационально организованного дня отдыха, что снова вызывало стресс;
- 6) выступление на пятый и шестой день соревнований;
- 7) последний день (при успехе – повышение показателей; при неудаче – падение) [4].

Предложенная экспресс-методика может быть с успехом использована для оценки текущего функционального состояния организма спортсменов высокой квалификации и в других видах спортивной деятельности (при занятиях физической культурой, на учебно-тренировочных сборах, при выступлении на крупнейших соревнованиях). А также на курорте при оценке состояния клиентов во время лечения и выполнении программ активного отдыха [5].

Библиографические ссылки

1. Томилин К. Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах : монография. / РИО СГУТиКД. Сочи, 2009.
2. Томилин К. Г., Михайлова Т. В., Кузнецова М. М. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков : учеб. пособие. М. : Физ. культура, 2008.
3. Томилин К. Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов : науч.-метод. пособие. В 2 ч. Ч. 1 / СГУТиКД. Сочи, 2008.
4. Томилин К. Г. Планирование и управление подготовкой яхтсменов : науч.-метод. пособие. В 2 ч. Ч. 2 / СГУТиКД. Сочи, 2008.
5. Томилин К. Г. Экспресс-методика определения текущего функционального состояния спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом // European J. of Physical Education and Sport. 2014. Vol. (4), № 2. С. 127–129.

РЕАКЦИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ У СПОРТСМЕНОВ С НОРМАЛЬНЫМ И ВЫСОКИМ УРОВНЕМ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

В. В. Трифонов

Могилевский институт МВД Республики Беларусь
Республика Беларусь, 212011, Могилев, ул. Крупской, 67
E-mail: trif_ww@tut.by

В исследовании участвовали спортсмены с нормальным и высоким уровнем артериального давления. Установлено, что поддержание ортостатической устойчивости у спортсменов двух групп осуществляется преимущественно сосудистым компонентом. При этом у лиц с высоким артериальным давлением тонус венозных сосудов выше, чем у лиц с нормальным уровнем артериального давления. Показано также, что у спортсменов со стойким повышением артериального давления барорецепторная чувствительность ниже, чем у лиц с нормальным уровнем давления крови в артериях.

Ключевые слова: кровообращение, артериальное давление, ортостаз, спортсмены.

BLOOD CIRCULATION REACTION TO ORTHOSTATIC TEST IN ATHLETES WITH NORMAL AND HIGH BLOOD PRESSURE

V. V. Trifonov

Mogilev Institute of the Ministry of Interior of the Republic of Belarus
67, Krupskaja str., Mogilev, 212008, Republic of Belarus
E-mail: trif_ww@tut.by

It is found that maintaining of orthostatic stability in two groups of athletes is done predominantly by the vascular component. Besides, in subjects with high blood pressure the vascular tone is higher than in those with normal arterial pressure. It is also shown that in athletes with constant increase of blood pressure the pressoreceptor sensitivity is lower than in individuals with normal blood pressure.

Keywords: blood circulation, blood pressure, orthostasis, athletes.

При занятиях циклическими видами спорта функциональное состояние системы кровообращения и регуляция ее работы является одним из ведущих факторов, лимитирующих достижение высокого спортивного результата [1].

Ранее сердце считалось единственным насосом, обеспечивающим циркуляцию крови в организме, а работа скелетных мышц расценивалась как нагрузка на сердце. Однако, исследованиями было показано, что скелетные мышцы обладают микронасосной способностью [2]. Они присасывают и проталкивают кровь, через свои капилляры, увеличивая тем самым возврат венозной крови и поддерживая кровообращение на оптимальном уровне. Таким образом, гемодинамическая насосная функция скелетных мышц является экстракардиальным фактором оказывающим существенное влияние на кровообращение и которому принадлежит основная роль в осуществлении венозного возврата крови к сердцу [3]. Это крайне важный факт, не учитываемый ранее в спортивной медицине при оценке состояния кровообращения.

Одним из способов оценки состояния и регуляции кровообращения является выполнение ортостатической пробы. При помощи ортостатической пробы выявляются нарушения в системной регуляции кровообращения, возникающие при смене положения тела по отношению к направлению силы тяжести [4].

В настоящее время практически отсутствуют сведения, касающиеся реакции системного кровообращения на действие гидростатического фактора у спортсменов с высоким уровнем АД.

Цель исследования – изучить особенности реакции системы кровообращения на постуральное влияние при высоком уровне АД.

Методика исследования. В качестве теста использована ортостатическая проба. Показатели кровообращения: минутный объем крови (МОК), систолический объем крови (СО), периферическое сопротивление кровотоку (ОПСС) и ЧСС регистрировались с помощью оборудования фирмы «Нейрософт», на 1-й, 5-й и 10-й минутах в положениях лежа и стоя. Одновременно с этими показателями фиксировалось артериальное давление (АД).

Все испытуемые были разделены на две группы: первая группа 74 человека – спортсмены со стойким повышением АД, вторая – 69 человек с нормальным уровнем АД. Полученные данные обрабатывались с использованием непараметрической статистики при помощи программы STATISTICA 6.0.

Результаты исследований показали следующее. На 10-й минуте горизонтального положения значения показателей кровообращения у лиц с высоким и нормальным уровнем АД были следующими: ОПСС – $2\,655,7 \pm 1\,602,1$ и $1\,787,9 \pm 1\,002,2$ $\text{дин} \times \text{с}^{-1} \times \text{см}^{-5}$; МОК – $4,1 \pm 2,1$ л/мин и $4,8 \pm 1,6$ л/мин; ЧСС $74,2 \pm 12,9$ и $66,8 \pm 10,9$ уд/мин; СО $58,5 \pm 35,4$ и $73,8 \pm 25,5$ мл; АДср – $105,4 \pm 7,5$ и $94,3 \pm 6,9$ мм рт. ст. соответственно.

При этом у спортсменов двух групп отмечалась депрессорная реакция кровообращения. У лиц со стойким повышением АД его величина снизилась в большей степени, чем у спортсменов с нормальным уровнем АД. Так, у лиц с нормальным уровнем АД его величина снизилась, по сравнению с отмеченной на первой минуте на 2,7 % ($p = 0,000\,01$), а у лиц с высоким АД – на 4,4 % ($p = 0,000\,01$). Остальные показатели кровообращения в положении лежа не изменялись.

Снижение АДср в этом положении обусловлено перераспределением крови между артериальным и венозным руслом, которое является следствием снижения тонуса венозных сосудов, так как производительность сердца и ОПСС в этом положении не изменялись.

Этот вывод согласуется с исследованиями, в которых показано, что депрессорной реакции кровообращения предшествует снижение тонуса венозных сосудов [5].

Переход испытуемых в положение стоя вызывал на первой минуте изменения всех изучаемых показателей кровообращения.

У лиц с высоким и нормальным уровнем АД показатели кровообращения, зарегистрированные на первой минуте ортостаза, были следующими: ОПСС – $3\,606,2 \pm 2\,419,6$ и $2\,508,3 \pm 1\,642$ $\text{дин} \times \text{с}^{-1} \times \text{см}^{-5}$; МОК – $3,6 \pm 2,1$ л/мин и $4,2 \pm 2,2$ л/мин; ЧСС $85,7 \pm 16,7$ и $80,9 \pm 16,8$ уд/мин; СО $45,2 \pm 30,3$ и $52,5 \pm 24,6$ мл; АДср – $114,6 \pm 9,4$ и $102,7 \pm 9,8$ мм рт. ст. соответственно.

У лиц с высоким АД СО снизился на 23,8 % ($p = 0,000\,01$), у спортсменов с нормальным уровнем АД – на 28,9 % ($p = 0,000\,01$). При этом у лиц с нормальным уровнем АД СО изменился в большей степени, чем у лиц с высоким АД. Такое отличие в динамике СО обусловлено различной степенью тонического напряжения стенок венозных сосудов. Известно, что величина СО определяется венозным возвратом крови к сердцу, который в свою очередь зависит от депонирования крови в венозных сосудах.

Таким образом, у лиц с высоким АД тонус венозных сосудов выше, чем у спортсменов с нормальным уровнем АД.

На высокий тонус венозных сосудов у лиц со стойким повышением АД указывается также и в других исследованиях [6].

На первой минуте ортостаза, даже при компенсаторном повышении ЧСС у спортсменов двух групп, снижение СО явилось причиной уменьшения МОК у всех испытуемых. Так у спортсменов с высоким АД, МОК снизился на 12,2 % ($p = 0,000\,07$), а у лиц с нормальным уровнем АД – на 12,5 % ($p = 0,001$).

На первой минуте ортостаза отмечена прессорная реакция кровообращения у представителей двух групп. Так, по сравнению со значениями, отмеченными на 10-й минуте горизонтального положения, у лиц с нормальным АД его величина возросла на 8,9 % ($p = 0,000\ 01$), а у лиц с АГ на 8,7 % ($p = 0,000\ 01$). При этом у представителей двух групп показатели МОК снизились, а ОПСС увеличились.

Таким образом, поддержание ортостатической устойчивости у представителей двух групп осуществляется преимущественно сосудистым компонентом.

Прессорная реакция кровообращения у спортсменов первой и второй группы обусловлена повышением ОПСС. У спортсменов с высоким АД ОПСС возросло на 35,8 %, а у лиц с нормальным уровнем АД на 40,3 %, все изменения ОПСС носили достоверный характер.

При этом у спортсменов с высоким АД увеличение ОПСС, было выражено в меньшей степени, чем у лиц с нормальным уровнем АД.

Такое отличие в динамике ОПСС обусловлено более низкой барорецепторной чувствительностью у лиц с высоким уровнем АД, вследствие адаптации барорецепторов к хроническому повышению АД.

В пользу данного заключения также указывает различная степень прироста ЧСС на первой минуте ортостаза. Так у лиц с нормальным уровнем АД ЧСС повысилось на 21,1 % ($p = 0,000\ 01$), а у лиц с высоким уровнем АД только на 15,4 % ($p = 0,000\ 01$). Так как известно, что основной целью регуляции ЧСС является стабилизация артериального давления (АД). Она реализуется с помощью барорефлекторного механизма, который в свою очередь зависит от барорефлекторной чувствительности [7]. Чем выше барорефлекторная чувствительность, тем сильнее реакция со стороны сердца на изменения АД.

Таким образом, на основании выше изложенного можно сделать следующие выводы. У спортсменов с высоким АДср тонус венозных сосудов выше, чем у лиц с нормальным уровнем АДср. Поддержание ортостатической устойчивости у представителей двух групп осуществляется преимущественно сосудистым компонентом. У спортсменов со стойким повышением АД барорецепторная чувствительность ниже, чем у лиц с нормальным уровнем АД.

Библиографические ссылки

1. Комплексная оценка функционального состояния спортсменов восточных боевых единоборств, в период предсоревновательной подготовки / Л. В. Сорокина [и др.] // Вестник спортивной науки. 2012. № 3. С. 65–70.
2. Аринчин Н. И. Комплексное изучение сердечно-сосудистой системы. Минск : Наука и техника, 1961.
3. Катков В. Е., Какурин Л. И. Роль тонуса скелетных мышц в регуляции кровообращения в ортостазе // Космическая биология и авиакосмическая медицина. 1978. Т. 12, № 1. С. 75–78.
4. Граевская Н. Д. Влияние занятий спортом на сердце // БМЭ. Т. 23. М., 1984. С. 185–186.
5. Самойленко А. В. Венозный возврат в системной гемодинамике // Рос. физиол. журн. им. И. М. Сеченова. 2011. Т. 97, № 1. С. 3–23.
6. Пшеровски И., Розточил К., Урбанова Д., Олива И. Емкостные сосуды при гипертонии // Гемодинамические и нейрогуморальные аспекты гипертонии : материалы симп. М., 1983. С. 101–106.
7. Писарук А. В. Вариабельность ритма сердца при старении // Нарушения ритма сердца: возрастные аспекты : материалы I Украинской науч.-практ. конф. с междунар. участием (19–20 октября 2000 г., Киев). Киев, 2000. С. 176–182.

© Трифонов В. В., 2015

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПРИ МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖЕ

З. Р. Шамсудинов, Н. Л. Иванова

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
Российская Федерация, 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4
E-mail: zair05@mail.ru

Представлен анализ проблемы физической реабилитации спортсменов при межпозвоночной грыже.

Ключевые слова: физическая реабилитация спортсменов, межпозвоночная грыжа.

ATHLETES WITH PHYSICAL REHABILITATION HERNIATED

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
4, Sirenevyy boulevard, Moscow, 105122, Russian Federation
E-mail: zair05@mail.ru

The paper presents an analysis of the problem of physical rehabilitation of sportsmen with intervertebral hernia.

Keywords: Physical rehabilitation of sportsmen, intervertebral hernia.

Около 80 % населения нашей страны страдает от приступа боли в пояснице. Однако спортсмены подвержены более высокому риску хронических и острых травм спины из-за их образа жизни. Позвоночник спортсменов испытывает сильный стресс, давление и скручивание, что увеличивает нагрузку на спину. 5–10 % всех спортивных травм связанных с поясничным отделом позвоночника. Во многих случаях боль в пояснице у спортсменов могут быть сопоставлены с определенным событием, другие являются следствием повторных незначительных травм, в результате микротравм. Хотя остеохондроз можно лечить без серьезных сбоев в жизни человека, спортсмены неохотно обращаются за медицинской помощью. Многие из них отрицают или преуменьшают жалобы во избежание последствий, таких как: снижение нагрузки в целях восстановления, потеря позиции или потерять свою ценность для команды. Поэтому многие профессиональные спортсмены применяют обезболивающие препараты, и терпят боль ради спортивной карьеры. Вместе с тем отказ от медицинской помощи может привести к постоянному исключению из спортивных мероприятий.

Цель работы: изучить методики физической реабилитации спортсменов при межпозвоночной грыже.

Метод исследования: анализ литературных источников с целью дальнейшего проведения педагогического эксперимента для оптимизации процесса физической реабилитации спортсменов с межпозвоночной грыжей.

Физическая реабилитация спортсменов при межпозвоночных грыжах. Реабилитация действующих спортсменов с учетом их высоких функциональных притязаний представляет большую проблему. Задачей реабилитации спортсменов с межпозвоночной грыжей является устранение болевого синдрома в максимально короткие сроки, исключить рецидив и полноценно восстановить функциональные возможности для быстрого возвращения к спортивной деятельности в полном объеме без каких-либо ограничений [1; 2].

Авторы С. П. Миронов, Г. М. Бурмакова, М. Б. Цыкунов в своей работе представляют систему высокотехнологичных диагностических и лечебных мероприятий при межпозвоночной грыже у спортсменов на основе углубленного изучения генеза болевого синдрома, механизмов компенсации и восстановления функции позвоночника в процессе реабилитации [3].

Как утверждают авторы, в остром периоде необходимым условием является постельный режим не более двух дней. При продолжительных поясничных болях в вертикальном положении применяют поясничный бандаж или корсет. Проводится рефлекторно-сегментарный, ручной и точечный массаж. Для получения болеутоляющего, противоотечного, противовоспалительного эффекта применяется магнитотерапия, импульсные токи, электростимуляция по обезболивающей методике. После ликвидации болевого синдрома начинается лечебная гимнастика. Сначала лежа на постели, упражнения на расслабление мышц туловища и конечностей, коленно-локтевом положении, наклонной плоскости у гимнастической стойки, а также для максимального расслабления мышц упражнения выполняются в гидрокinezотерапевтической ванне или бассейне. Методом подготовки к вытяжению на тракционном столе является общий вихревой массаж или струевой подводный массаж. После вытяжения обязательная фиксация поясничного отдела поясом или корсетом.

Целью второго этапа является повышение стабильности позвоночника и его выносливости к физическим нагрузкам. Основную роль отводится массажу. Аппаратный массаж с помощью установки Cellu M6 Keymodule создает управляемый вакуум в сочетании с вибрационной декомпрессией. Также применяется гидромассаж, подводный вихревой массаж, черескожная электронейростимуляция, ультразвуковая терапия, крио- и рефлексотерапия. Лечебная гимнастика проводится с использованием упражнения в изометрическом режиме, на укрепление мышц спины и живота с ограниченной нагрузкой на позвоночник.

На третьем завершающем этапе реабилитации предусматривает использование средств, направленных на укрепление мышц туловища и пояса нижних конечностей – лечебная гимнастика и лечебное плавание. Продолжается электростимуляция мышц, укрепляющий массаж. Спортсмены выполняют специальные двигательные задания, связанные с тем или иным видом спорта, без осевой нагрузки на позвоночник. С целью поддержания общей работоспособности применяются тренировки на велоэргометре, плавание, медленный бег. Критерием функциональной готовности спортсмена является:

- отсутствие боли;
- восстановление гибкости (как двигательного качества);
- достаточный уровень выносливости мышц-стабилизаторов позвоночника [3].

Реабилитация опорно-двигательного аппарата после перенесенных травм, а также профилактика и предупреждений рецидива А. И. Ключков предлагает кинезиотейпирование в спортивно-медицинской практике. Данный метод заключается в наложении тейпов по линиям мускулатуры для их поддержки, обладают терапевтическим эффектом 24 ч в сутки в течении нескольких дней. Тейпы используются вместе с другими видами терапии, криотерапией, гидротерапией, массажем и электростимуляцией. Данный метод не препятствует движению и позволяет спортсменам продолжить тренировки в полном объеме [4].

Таким образом, можно сделать следующий вывод. Несмотря на огромный арсенал лечебных мероприятий с использованием физических факторов и лечебной физкультуры вопрос дифференцированного лечения освещены недостаточно, необходимы программы комплексной реабилитации с определением оптимальных сроков возвращения спортсменов к большим физическим нагрузкам.

Библиографические ссылки

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. М., 1984.
2. Ренстром П. А. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. П. А. Ф. Х. Ренстрема. Киев : Олимп. лит., 2003.
3. Миронов С. П., Бурмакова Г. М., Цыкунов М. Б. Пояснично-крестцовый болевой синдром у спортсменов и артистов балета. М. : Новости, 2006.
4. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике : метод. пособие / РАСМИРБИ. М., 2009.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

И. Э. Алиджанова, Е. В. Кияева

Оренбургский государственный университет
Российская Федерация, 460014, Оренбург, ул. Каширина, 21–6
E-mail: inhip@mailru

Изучены некоторые особенности психомоторных реакций (на примере простой зрительно-моторной реакции) у студентов с разным уровнем двигательной активности. Выявлены достоверные отличия в показателях скорости сенсомоторных реакций между юношами первой и второй группы, при этом студенты, дополнительно посещающие спортивные секции три раза в неделю затрачивали меньшее количество времени для формирования моторной реакции в ответ на зрительный стимул.

Ключевые слова: сенсомоторные реакции, двигательная активность, студенты.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF MOTION BEHAVIOUR

I. E. Alidzhanova, E. V. Kiyaeva

Orenburg State University
21–6, Kashirin str., Orenburg, 460014, Russian Federation
E-mail: inhip@mailru

Some of the features of psychomotor reactions (hand-eye reaction) in students with different levels of physical activity were studied. There were significant differences in the speed of sensorimotor reactions in the students of the first and the second group. Students attending sports clubs three times a week spend less amount of time to form a motor reaction in response to a visual stimulus.

Keywords: sensorimotor reaction, motion behaviour, students.

Эффективность получения профессиональных и интеллектуальных знаний в вузах зависит от многих условий, в том числе от функционального состояния организма студентов, их отношения к формированию здорового образа жизни [1]. Воздействие инновационных образовательных нагрузок с высоким уровнем психоэмоционального и интеллектуального напряжения, интенсификация учебного процесса, повышение требований к объему и качеству знаний, а главное, нарушение двигательного режима, отрицательно влияют на функциональные возможности организма студентов. Это приводит к снижению адаптационных резервов, возникновению ситуации рассогласования механизмов регуляции вегетативных функций которые проявляются у студентов в виде ухудшения работоспособности, повышенной утомляемости [1; 2]. Скорость сенсомоторных реакций может являться одним из показателей уровня адаптационных резервов организма. Одной из разновидностей сенсомоторных реакций является простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), которую относят к показателям, характеризующим подвижность нервной системы [3; 4].

Время простой зрительно-моторной реакции является интегральным показателем скорости проведения возбуждения по различным элементам рефлекторной дуги. Однако основную роль играет проведение возбуждения по центральным структурам, что, по мнению ряда авторов, позволяет рассматривать время ПЗМР в качестве достаточно адекватного показателя функционального состояния нервной системы [4]. По мнению ряда авторов данный показатель варьирует в зависимости от уровня двигательной активности респондентов [1].

Целью исследования явилось изучение особенностей психомоторных реакций (на примере простой зрительно-моторной реакции) у студентов с разным уровнем двигательной активности.

В исследовании приняли участие юноши ($18,4 \pm 0,2$ года), учащиеся 2-го курса Оренбургского государственного университета. Все респонденты были ранжированы на две группы в зависимости от уровня двигательной активности. В первую группу вошли юноши, посещающие занятия физической культуры, во вторую – студенты, дополнительно посещающие спортивные секции не реже трех раз в неделю. Психофизиологическое исследование выполнялось на аппаратно – программном комплексе «НС-ПсихоТест» (ООО «Нейрософт», Россия, Иваново).

Простая зрительно-моторная реакция – это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. Простая зрительно-моторная реакция состоит из двух последовательных компонентов: сенсорного (латентного) периода и моторного периода. Скорость простой зрительно-моторной реакции зависит от времени, затраченного на прохождение каждого из ее этапов. Например, длительность моторного периода зависит от быстроты проведения возбуждения по нервам, возбуждения мышц и преодоления сил инерции покоя тела и конечности. Общая скорость ПЗМР обусловлена анатомическими особенностями анализатора, свойствами нервных процессов, психофизиологическим состоянием организма и двигательного-координационным потенциалом обследуемого. На основе измерений времени реакции определяются скорость и качество реагирования обследуемого на зрительный стимул. Исследование было бинокулярным, проводилось при помощи зрительно-моторного анализатора, цвет сигнала – красный. Статистический анализ полученных данных проводился при помощи пакета STATISTICA 10 и включал в себя определение средних и стандартного отклонения, а также оценку достоверности сходства (различия) средних с использованием U-критерия Манна-Уитни.

В ходе проведения исследования были получены следующие результаты. Среднее значение времени реакции у юношей второй группы оказалось достоверно меньше ($p = 0,000$) и составило $209,83 \pm 3,91$ мс, тогда как у студентов, ведущих менее активный образ жизни этот показатель оказался равен $216,59 \pm 3,57$ мс. При анализе результатов по дополнительным критериям Лоскутовой также были получены достоверные отличия для показателя «Функциональный уровень системы» ($p = 0,000$), для показателей «Устойчивость реакции» и «уровень функциональных возможностей» достоверных отличий получено не было. Функциональный уровень системы у респондентов второй группы был равен $4,36 \pm 0,34$ усл. ед.,

устойчивость реакции – $1,75 \pm 0,07$ усл. ед., уровень функциональных возможностей – $3,43 \pm 0,16$ усл. ед. Юноши, не посещающие дополнительно спортивные секции, показали следующие результаты: функциональный уровень системы – $5,34 \pm 0,46$ усл. ед., устойчивость реакции – $2,21 \pm 0,31$ усл. ед., уровень функциональных возможностей – $4,27 \pm 0,29$ усл. ед. При оценке работоспособности по показателю «Функциональный уровень системы» также были выявлены достоверные отличия между группами респондентов ($p = 0,000$), этот показатель составил у юношей первой группы $4,36 \pm 0,34$ усл. ед., у юношей второй группы – $5,34 \pm 0,46$.

Таким образом, выявлены достоверные отличия в показателях скорости сенсомоторных реакций теста ПЗМР между юношами первой и второй группы, при этом студенты, дополнительно посещающие спортивные секции три раза в неделю затрачивали меньшее количество времени для формирования моторной реакции в ответ на зрительный стимул. Исследование выполнено в рамках Госзадания № 262 по проекту «Особенности психофизиологической адаптации студентов в процессе реализации фенотипа в различных социальных условиях».

Библиографические ссылки

1. Линник М. А. Сравнительный анализ изменения показателей сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности и сенсомоторной реакции у юношей с разным уровнем двигательной активности : дис... канд. биол. наук. Тюмень, 2005.
2. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности / Э. М. Казин [и др.] // Физиология человека. 2002. Т. 28, № 3. С. 23–29.
3. Медведев В. И. Адаптация человека. СПб., 2003.
4. Особенности функционального состояния центральной нервной системы студентов в процессе учебной деятельности / Т. В. Челышкова и др. // Вестник Адыгейского гос. ун-та. Сер. 4. Естественно-математические и технические науки. 2008. № 9.

© Алиджанова И. Э., Кияева Е. В., 2015

РЕГБИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

В. В. Бойко, А. Н. Савчук

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: kspu@kspu.ru

В образовательных учреждениях в рамках третьего часа физической культуры учителя имеют право самостоятельно определить базовый вид спорта в соответствии с имеющимися учебными программами. Во многих школах Красноярска третий час вводят на основе регби и это обоснованная закономерность, так как город является «столицей» российского регби, осуществляется популяризация этого направления через взаимодействие с методистами школ г. Москва и их консультативную поддержку. Также в школах города реализуются воспитательные системы, в которых толерантность занимает важное место в формировании гармоничной личности ученика.

Ключевые слова: толерантность, воспитательная система, регби, таг-регби, психическое и физическое здоровье, здоровьесбережение.

RUGBY IN THE EDUCATIONAL PROCESS AS A WAY OF SOLVING PRACTICAL PROBLEMS IN SYSTEM OF IMPROVEMENT OF THE STUDENTS

V. V. Bojko, A. N. Savchuk

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
89, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: kspu@kspu.ru

In educational institutions in the framework of the third hour of physical culture teachers have the right to determine the basic kind of sport in accordance with existing training programs. In many schools of Krasnoyarsk the third hour is administered on the basis of Rugby and is this a valid pattern, since the city is the “capital” of Russian Rugby, is to popularize this direction through interaction with methodologists of Moscow schools and their Advisory support. Also in the schools of the city are implemented in educational systems where tolerance is important in the formation of harmonious personality of the student. Keywords: tolerance, educational system, Rugby, tag-Rugby, physical and mental health, health care.

Keywords: tolerance, the educational system, Rugby, tag-Rugby, mental and physical health, health care.

В настоящее время в период опережающих знаний и универсальных компетентностей возникает необходимость поиска оптимального подхода к конструированию урочных и внеурочных занятий с учетом возрастных и личностных особенностей школьников. В концепции модернизации образования говорится, что важнейшей задачей воспитания является формирование у школьников гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда. С этой целью, в образовательной программе школы региональный и школьный компонент реализуется через различные учебные предметы, направленные на формирование особых качеств личности,

в том числе толерантности. Толерантное мировосприятие учащихся является неотъемлемым качеством воспитанности и даже, в некоторых случаях, критерием развития личности. Тем более, состояние нашего здоровья, как психического, так и физического, зависит от нашей нервной системы и ее защиты от внешних факторов. Нервная система защищена, если она находится в терпимости по отношению к окружающему миру.

«Толерантность (от лат. *tolerantia* – терпение, терпеливость, принятие, добровольное перенесение страданий) – социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Толерантность не равносильна безразличию. Она не означает также принятия иного мировоззрения или образа жизни, она заключается в предоставлении другим права жить в соответствии с собственным мировоззрением» [1].

В утверждении толерантности, как одного из качеств воспитанности, важнейшая роль отводится образованию. Физическая культура и спорт в школе не являются исключением. В образовательных учреждениях в рамках третьего часа физической культуры учителя имеют право самостоятельно определить базовый вид спорта в соответствии с имеющимися учебными программами. Во многих школах Красноярска третий час вводят на основе регби и это обоснованная закономерность, так как город является «столицей» российского регби, осуществляется популяризация этого направления через взаимодействие с методистами школ г. Москва и их консультативную поддержку. Во многих школах города реализуются воспитательные системы, в которых толерантность занимает важное место в формировании гармоничной личности ученика. Кировский район не является исключением, а в некоторых случаях выступает флагманом популяризации регби. В 14 образовательных учреждениях введен третий час физической культуры на основе таг-регби. Таг-регби – это бесконтактный вид регби. Главной задачей в таг-регби является не отнять мяч, а сорвать две ленточки, которые находятся на поясе у игрока. При срыве одной ленточки игра останавливается и мяч разыгрывается. При срыве двух ленточек мяч передается другой команде. Голом считается, если мяч занесли за зачетную линию соперника. Но перед тем как участвовать в соревнованиях, учащиеся знакомятся с физическими упражнениями на равновесие, скорость, выносливость и выполняют их с мячом и без него. Физическая культура и спорт являются неотъемлемыми институтами в воспитании учащихся. Так в МБОУ СШ № 80 из 310 учащихся занимаются таг-регби и регби 100 человек, как мальчики, так и девочки. В этой школе функционирует спортивно-оздоровительный клуб «Легион», где одним из видов спорта является регби. Учащиеся школы, которые добились значительных результатов, зачисляются в СДЮШОР «Красный Яр». Тренером этой команды является И. В. Багдасаров, который с учениками этой школы занимал первые места на первенстве Красноярского края, региональных соревнованиях. У учащихся школы появился новый путь социализации с воспитанием особых качеств личности.

В МБОУ СШ № 81 создан экспериментальный регбийный класс, где созданы все условия для образовательного процесса и подготовки спортсменов при взаимодействии с СДЮШОР «СТМ».

Активность популяризации этого направления в воспитательных системах наблюдается через реализацию третьего часа физической культуры на основе регби и создании регбийных клубов в Лицее № 11, Лицее № 6 «Перспектива», Гимназии № 10, МБОУ СШ № 49.

Программа по регби направлена не только на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических и спортивных навыков, но и на формирование толерантности.

«В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей школы должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат» [2].

Эта программа предназначена для учащихся 1–11 классов, имеет преемственность с другими программами и позволяет реализовывать ее, начиная с разных параллелей классов. В ходе реализации программы учитываются индивидуальные особенности учащихся (возрастные, психологические, половые и др.). Регби – это не просто спорт, элемент физической культуры, но и условие активности ребенка, его движение, проявление его физической и психической сущности.

«Движение – основа нормального развития ребенка. Стимулом в развитии у детей является интерес (мотив). Мотивы двигательной активности в различные возрастные периоды разные. Таким образом, движения ребенка не только представляют собой важнейший фактор физического развития, но и необходимы для развития сугубо человеческих функций: речи и мышления, т. е. являются потребным фактором нормального психического развития ребенка. Мышечная работа требует деятельного состояния мышц и нервных клеток, регулирующих движение. Она связана с большими энергетическими затратами организма и поэтому оказывает обширное влияние на все стороны его жизнедеятельности: увеличивается интенсивность энергетических процессов, обмена веществ, увеличивается приток кислорода в организм, более напряженно начинает функционировать сердечно – сосудистая система» [3]. Поэтому, реализуя программу по регби, учитель с легкостью контролирует нервные процессы каждого ученика в классе, что способствует созданию условий для толерантного мировосприятия. Тем более при организации уроков предусматривается как практическая, так и теоретическая деятельность учащихся, что мотивирует их на здоровый образ жизни и осознание принципов собственного здоровьесбережения, так как «в решении проблемы повышения двигательной активности школьников немаловажное значение имеет уровень сформированности знаний в области физического воспитания» [4].

Таким образом, реализуя третьим часом на уроках физической культуры программу на основе регби, создавая клубы по регби, усиливается мотивация у всех участников образовательного процесса при учете индивидуальных особенностей ребенка, воспитываются особые качества личности.

Библиографические ссылки

1. Frankl V. E. Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse. S. 471–472.
2. Антонов Е. И. Регби. М. : Академия регби. 2012. С. 9.
3. Савчук А. Н. Формирование индивидуального стиля спортивной деятельности школьников. // Физическая культура. 2005. № 4. С. 50–53.
4. Муханова Н. В., Савчук А. Н. Повышение двигательной активности школьников через мотивированную потребность в занятиях физической культуры // Вестник ЮУрГУ. 2011. № 20. С. 171–174.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

С. Н. Борщев, А. С. Садовой

Донбасский государственный педагогический университет
Украина, 84116, Славянск, ул. Ген. Батюка, 17

Представлена программа специализированного психофизического тренинга и описана методика его проведения с юными спортсменами-гимнастами. Доказано, что сочетания рациональных и суггестивных приемов воздействий на личность, аутогенного погружения и идеомоторной тренировки позволяет повысить уровень психологической подготовленности юных спортсменов, обеспечивает их соревновательную надежность.

Ключевые слова: аутотренинг, идеомоторная тренировка, психофизический тренинг.

ESPECIALLY THE USE OF PSYCHOPHYSICAL TRAINING EARLY STAGE OF SPORTS PREPARATION OF GYMNASTS

S. N. Borshev, A. S. Sadovoy

Donbass State Pedagogical University
17, Gen. Batyuk str., Slavyansk, 84116, Ukraine

The paper presents a program of specialized training and psychophysical methods described the meeting with young athletes-gymnasts. It is proved that the combination of rational and suggestive techniques effects on the individual, autologous immersion and ideomotor training can increase the level of psychological readiness of young athletes, ensures their competitive reliability.

Keywords: auditory training, ideomotor training, psychophysical training.

Стремительный рост уровня достижений в мировом спорте требует поиска новых эффективных методов и организационных форм подготовки спортивных резервов. Современный этап развития спортивной гимнастики характеризуется ранней специализацией и непрерывным ростом сложности упражнений. Это требует повышения эффективности психофизической подготовки юных гимнастов.

Целью разработанной программы специализированного психофизического тренинга является повышение эффективности начальной спортивной подготовки гимнастов, коррекция и развитие их личности. В связи с этим выделены две группы задач тренинга: корректирующие и развивающие.

Корректирующие задачи тренинга:

- путем управляемой нервно-мышечной релаксации снизить тревожность и утомляемость, повысить работоспособность на тренировках;
- путем выполнения психомоторных упражнений и массажа на положительном эмоциональном фоне повысить общий тонус организма, уменьшить проявления астенических и депрессивных состояний;
- путем выраженного проявления эмоций способствовать снятию внутреннего напряжения и скованности юных гимнастов, уменьшению их агрессивности, неуравновешенности, импульсивности.

Развивающие задачи тренинга:

- развить внимание, наблюдательность, умение визуальной и аудиальной диагностики и самодиагностики;

- с помощью тактильных психомоторных упражнений развить кожную чувствительность, умение тактильной диагностики и самодиагностики;
- с помощью кинестетических психомоторных упражнений развить мышечное чувство, умение кинестетической диагностики и самодиагностики;
- развивать пространственное воображение, начальные умения идеомоторной тренировки в спортивной гимнастике;
- за счет интенсификации и оптимизации общения развивать интерактивные вербальные, невербальные коммуникативные умения и навыки, способность вербализации чувств, формировать умение сочувствовать другому, оказывать друг другу эмоциональную поддержку, активно сотрудничать, повысить открытость, коммуникабельность, гибкость в общении.

Состав группы: ведущий (спортивный психолог), ассистент ведущего (тренер), 6–8 юных гимнастов 6–7 или 8–9 лет, поровну мальчиков и девочек, члены группы начальной подготовки по спортивной гимнастике.

Организуя группу тренинга следует учитывать такие условия, как отсутствие медицинских противопоказаний у детей, их возраст, желание заниматься в группе.

Группа тренинга по типу должна быть закрыта, т. е. после первого занятия состав группы не пополняется, несмотря на случаи потерь участников вследствие заболевания или отсева. Новички в группе будут тормозить групповую динамику и мешать постепенному движению группы к новому типу взаимоотношений между участниками.

Для эффективности занятий следует позаботиться об объективных условиях организации тренинга: место проведения, мебель, реквизиты, оснащение, музыкальное сопровождение и т. д.

Режим проведения занятий тренинга:

- объем программы тренинга – 20 занятий по 1,5 ч = 30 ч;
- регулярность занятий – один раз в неделю;
- короткие индивидуальные консультации продолжительностью 10–15 мин – в перерыве или после занятий по запросу участника.

Правила работы в группе (объявляются ведущим перед началом занятий): выполнять указания ведущего; не опаздывать; обращаться ко всем дружелюбно, только на «ты»; не бояться совершить ошибку – в группе никого не ругают; не ссориться, внимательно следить за всем, что происходит в группе; открыто выражать свое мнение; не рассказывать вне группы о том, что происходит на тренинге.

Типовая структура занятия: знакомство (первый день) или приветствия (другие дни) с рефлексией (обсуждение прошедшего занятия, домашнего задания, событий минувших дней, своих переживаний, сновидений и т. д.), игра или упражнение в общем кругу, командные упражнения или соревнования, перерыв, тест или упражнение в парах или тройках, сеанс аутогенной тренировки, обсуждение, подведение итогов, ритуал прощания.

Особенности диагностики и регистрации результатов тренинга:

- объективное тестирование участников – теппинг-тест Е. П. Ильина, корректурная проба (тест Бурдона), моторная проба Шварцландера, локомоторная проба по В. В. Клименко, спирометрия, метод незаконченных предложений (в авторской модификации);
- другие результаты диагностирования участников группы: наблюдение ведущего и ассистента, анкетные листы участников (успехи и сложности тренировок, матрица идентификации голосов, матрица идентификации прикосновений), вопросы участников.

Особенности методики групповой коррекции:

- основные коррекционные методы: психомоторные упражнения (психогимнастика, тактильные и кинестетические упражнения), групповые обсуждения;
- вспомогательные коррекционные методы: ролевые игры, аутогенная тренировка [1].

В работе следует сочетать аутогенное погружение с идеомоторной тренировкой для повышения технического уровня выполнения элементов упражнений, которые разучиваются. Следует акцентировать внимание на тех средствах, которые помогают осмыслить изученное,

понять чувственную основу и внутренне осознанную сторону выполняемых действий. В тренинге необходимо использование вербальных методов, поскольку «... слово – самое важное средство воздействия на ум, психику, сознание ребенка» [2]. Следует применять понятные, четко сформулированные команды-разъяснение с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (тип ВНД, особенности ощущений, репрезентативная система, доминирующий тип запоминания и т. д.

Занятия можно проводить под музыкальное сопровождение, что является значимым фактором эмоционального наполнения занятий, создания позитивного настроения протагонистов.

Кинестетические ощущения следует формировать тренеру не лозунгами типа: «Будьте внимательны!», «Старайтесь почувствовать!», а конкретными задачами, которые требуют мобилизации внимания и двигательных возможностей. С этой целью предлагается использование выполнения ряда упражнений, которые являются ближайшими аналогами разучиваемого и несут в себе его общие структурно-технические признаки. Разделяя действия на части, акцентируя внимание на основных моментах, тренер учит гимнастов ориентироваться в собственных кинестетических ощущениях. На их основе гимнасты строят представление о положении и перемещении своего тела в пространстве. Таким образом, изучение сложной комбинации и ее элементов следует осуществлять по примеру описания алгоритмического типа: т. е. разделять учебный материал на части (дозировка, задачи) и изучать его в строгой последовательности. Этот метод позволяет гимнасту спроектировать свою деятельность, осуществлять самоконтроль за ходом усвоения упражнения, приучает его работать самостоятельно.

В предсоревновательный период, т. е. за месяц до соревнований следует применять такие приемы как самовнушение. Как известно из литературных источников и собственного опыта работы с детьми, у многих из них при выполнении комбинаций на соревнованиях возникают негативные переживания, напряжение. Это зависит не только от уровня подготовки к соревнованиям, но и от особенностей нервной системы.

Остановимся на наиболее общих характерных волнениях, связанных с неудачно выполненными элементами комбинации, всей комбинации, срывами и тому подобное. В ходе опроса выяснилось, что перед выполнением некоторые гимнасты применяют приемы самовнушения, «прокручивают» элементы упражнений, напрягают мышцы (элементы идеомоторика). Другие пытаются успокоиться, стабилизировать дыхание даже закрывая глаза, проговаривают последовательность элементов комбинаций. Каждому важно выбрать оптимальный вариант настройки.

Иногда, волнуясь на соревнованиях, некоторые гимнасты уверяют себя в том, что результат не важен: «конкуренты очень сильны, и главное – поучаствовать в соревнованиях и просто выполнить комбинацию до конца», или «не обязательно стараться изо всех сил, потому что конкуренты слабее», и это может привести к неудачному выступлению. Важно научить гимнастов абстрагироваться от внешних обстоятельств и максимально постараться выполнить комбинацию лучшим образом, не «перегореть» на старте. Для этого в тренинге используются специальные упражнения, оптимальные для каждого с учетом уровня спортивной подготовки, состояния нервной системы, психологических особенностей и т. д.

В послесоревновательном периоде необходимо провести глубокий анализ выступления гимнастов, обсудив не только объективные результаты, но и субъективные ощущения, которые переживали спортсмены во время выступлений на соревнованиях.

В процессе работы с гимнастами целесообразно использовать методы идеомоторной подготовки. Созданная идеомоторная установка отдельных мышечных синергий, включаясь в действие гимнастов, вносит положительные изменения в систему движений – увеличивает скорость разбега, силу отталкивания от мостика, повышает точность приземления. Формирование определенной идеомоторной установки мышечных синергий можно с успехом использовать для решения задач технической подготовки: исправление ошибок, коррекции поз в статике и в процессе выполнения действий, настройке на верный ритм движения и т. п.

Тоническая установка может быть использована для улучшения регуляции движений на тренировках и, особенно, на соревнованиях, для развития мышечной силы, выносливости как отдельных мышечных синергий, так и тела в целом. Если созданный образ рассматривать с информативной точки зрения, то выяснится, что он может осуществить перенастрой движений и сохранить свежий след в памяти для оперативных нужд регуляции движений. Ступенчатое усиление последовательного образа возможно при многократном повторении действия, поэтому его рассматривают как микроэтап развития.

В практике обучения гимнастов большую роль играет внушение. За К. К. Платоновым «... прямое языковое внушение происходит путем непосредственного влияния самого вещающего и имеет определенную смысловую значимость» [3]. Первые шаги в спорте дети делают под знаком внушения со стороны тренера, так как никакого жизненного и спортивного опыта они не имеют и все воспринимают на веру. Поэтому надо учитывать возрастные особенности нервной системы детей, их высокую внушаемость и личную ответственность тренера за влияние на ребенка.

Таким образом разработка и внедрение программы и методики специализированного психофизического тренинга юных гимнастов на основе сочетания рациональных и суггестивных приемов воздействий на личность, аутогенного погружения и идеомоторной тренировки позволит повысить уровень психологической подготовленности юных спортсменов, обеспечит их соревновательную надежность [4].

Библиографические ссылки

1. Остоплец И. Ю. Использование аутотренинга для саморегуляции психических состояний спортсменов // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни : материалы I Международной научно-практической конференции / Уфим. гос. ун-т экономики и сервиса. Уфа, 2014. С. 550–555.
2. Борщов С. М. Розробка програми і методики психофізичного тренінгу, аутогенного занурення і ідеомоторного тренування юних гімнастів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002. XXIII, № 28. С. 11–16.
3. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М. : Наука, 1976.
4. Корзун М. Психофизический тренинг [Электронный ресурс]. URL: http://royallib.com/author/korzun_m.html (дата обращения: 5.11.2015).

© Борщев С. Н., Садовой А. С., 2015

ФАКТОРЫ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Н. А. Булычева

Иркутский государственный медицинский университет
Российская Федерация, 664003, Иркутск, ул. Красного восстания, 16
E-mail: natalja.bulychewa@yandex.ru

Рассмотрена проблема распространенности хронических неинфекционных заболеваний и роль физической активности в устранении причин указанных патологий. Целью исследования было выявить ведущие факторы риска развития ХНИЗ и сравнить студентов медико-профилактического и педиатрического факультетов, проанализировав результаты статистических исследований и данные анкет. Наблюдается тенденция к снижению физической активности и закономерное увеличение риска развития ХНИЗ среди молодого поколения.

Ключевые слова: хронические неинфекционные заболевания, факторы риска, медико-профилактический факультет, педиатрический факультет, основная группа, подготовительная группа, специальная группа.

FACTORS OF THE RISK OF THE CHRONIC NONINFECTIOUS DISEASES OF STUDENTS IRKUTSK STATE MEDICAL UNIVERSITY

N. A. Bulycheva

Irkutsk State Medical University
16, Krasnoe vosstanie str., Irkutsk, 664003, Russian Federation
E-mail: natalja.bulychewa@yandex.ru

The author considers the problem of the prevalence of chronic non-communicable diseases and the role of physical activity in addressing the causes of these abnormalities. The aim of the study was to identify the major risk factors for CNCD and compare students faculty of pediatrics and students faculty of medical – prophylactic analyzed the results of statistical studies and test data. There is a trend towards decreased physical activity and regular increase in the risk of CNCD among the younger generation.

Keywords: chronic non-communicable diseases, risk factors, medical – prophylactic faculty, pediatric faculty, main group, preparatory group, special group.

Структура смертности населения РФ более чем на 70 % представлена хроническими неинфекционными заболеваниями (ХНИЗ), наибольшую долю которых составляют: болезни системы кровообращения (56 %), новообразования (более 15 %). Четыре модифицируемых фактора риска: употребление табака, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, и низкая физическая активность вносят совокупный вклад в смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, равный 61 %; от новообразований – 35 %, от болезней органов дыхания – 42 % и от сахарного диабета – 44 %, соответственно [1].

Значительную роль в коррекции данных факторов риска и формировании здорового образа жизни играет физическое воспитание человека. Занятие спортом, помимо увеличения физической активности, может мотивировать человека на отказ от курения, употребления алкоголя, создать необходимость в соблюдении диеты, т. е. скорректировать четыре основных фактора риска ХНИЗ и тем самым создать основу для формирования здорового образа жизни.

Для коррекции факторов риска, врач в своей работе может использовать (в виде рекомендаций, назначений) различные виды физической культуры (базовая физическая культура, спорт, прикладная физическая культура, оздоровительная физическая культура). Но для этого врач должен обладать знаниями по вопросам физической активности и данных факторах риска. Более того, врач должен быть в какой-то степени, наглядным примером эффективности ЗОЖ и физической культуры. Поскольку эти знания входят в систему физического воспитания, то объектом исследования с целью выявления знаний по данным вопросам стали студенты 1 курса медико-профилактического и педиатрического факультетов студентов ИГМУ.

Цель: определить некоторые факторы риска ХНИЗ и уровень знаний студентов по вопросам физической активности.

Задачи исследования были следующими:

- 1) выявить методом опроса ведущие факторы риска ХНИЗ, в том числе гиподинамию;
- 2) сравнить студентов медико-профилактического и педиатрического факультетов по частоте факторов риска и уровню знаний в области физической активности;
- 3) определить особенности состояния здоровья в зависимости от принадлежности к медицинской группе по физической культуре.

Материалы и методы исследования. Всего было опрошено 147 человек. Анкета включала 6 разделов, в каждом разделе было предусмотрено 2 группы вопросов: вопросы, касающиеся изучения частоты факторов риска, и вопросы, позволяющие судить об уровне знаний студентов по каждому разделу. Статистическая обработка полученных данных была проведена с использованием программного обеспечения MicrosoftExcel 2010 и Statistica 6.1 (StatSoft, USA, 1999). Количественные признаки представлялись в виде медианы (Me), нижней (LQ) и верхней (HQ) квартилей, качественные – в виде относительных частот для номинальных и бинарных признаков. Для оценки значимости различий использовался критерий χ^2 . Для сопоставления 3-х групп по количественному признаку использовалась процедура «Анова Краскела-Уоллиса» и медианный тест. Критический уровень значимости при проверке статистических гипотез $p < 0,05$.

Результаты и обсуждение. Средний возраст студентов составил 18 лет (LQ = 18; HQ = 18). Сами по себе антропометрические параметры не являются высокоинформативными. Их значение повышается в случае использования стандартизированных показателей, которые можно легко интерпретировать. К таким показателям относится индекс массы тела, определяемый как отношение массы тела (кг) к росту в квадрате (м). В возрасте 18 лет у подростков в основном встречается дефицит питания, ожирение как фактор риска ХНИЗ практически не значим.

Из других факторов риска в рамках опроса были изучены аспекты нерационального питания, недостаточная физическая активность, вредные привычки (курение, потребление алкоголя, наркотиков). Проблемы с питанием есть практически у всех студентов независимо от факультета. Так, только 13,6 % человек отметили, что питаются регулярно, разнообразность рациона встречается еще реже – в 12,2 % случаев. Одним из главных факторов риска развития ХНИЗ, признанным ВОЗ, является недостаточное потребление овощей и фруктов (менее 400–500 г в день), что характерно для 92,5 % студентов 1 курса ИГМУ. Потребляют в большом количестве легкоусвояемые углеводы 79,6 % человек, предпочитают высококалорийные продукты питания – 40,1 %, фаст-фуд – 14,3 %, почти всегда подсаливают пищу – 42,3 %, питаются поздно вечером – 69,4 %, соответственно. При анализе данных опроса по физической активности позитивным является то, что 87,1 % занимаются физической культурой. Но как оказалось, эти занятия возможны в основном благодаря деятельности кафедры физической культуры на базе ИГМУ. Вне кафедры в спортивных секциях занимается только 39,5 % опрошенных лиц. В остальном оценка физической активности подростков также дает негативные результаты: оценивают свой образ жизни как малоподвижный 37,4 % респондентов, считают занятия спортом регулярными – 51 %, делают утреннюю гимнастику – 19 %. 77,8 % считают, что очень много времени они проводят за компьютером. Частота вредных привычек

в целом не высока, значительно меньше, чем среди сходных групп учащихся в РФ. Статистически значимой разницы между студентами 2-х факультетов по физической активности, частоте вредных привычек выявлено не было. Что касается вопросов питания, то более рациональным оно оказалось у студентов медико-профилактического факультета, на что указывает значение критерия χ^2 при $p < 0,05$ по 5 вопросам.

Также оценивался уровень информированности студентов по вопросам физической активности (табл. 1).

Таблица 1

Уровень знаний по вопросам физической активности

Вопрос на оценку знаний	Медико-профилактический факультет		Педиатрический факультет		χ^2 (p)
	да	нет	да	да	
Знаете ли Вы, какое должно быть минимальное количество в неделю и продолжительность тренировок, чтобы поддерживать здоровье?	13 (43,3 %)	17 (56,7 %)	43 (36,8 %)	74 (63,2 %)	0,44 (0,5078)
Знаете ли Вы, какой вид физических нагрузок является оптимальным?	4 (13,3 %)	26 (86,7 %)	9 (7,7 %)	108 (92,3 %)	0,94 (0,3316)
Можете ли Вы оценить свой исходный уровень физического состояния?	1 (3,3 %)	29 (96,7 %)	1 (0,9 %)	116 (99,1 %)	1,09 (0,2958)
Можете ли Вы рассчитать пульс, на котором Вам необходимо заниматься?	0 (0 %)	1 (100 %)	6 (5,1 %)	111 (94,9 %)	0,05 (0,8162)

Из табл.1 видно, что уровень грамотности студентов по физической активности крайне низок, без статистически значимой разницы между курсами. Это является следствием того, что в рамках обучения не предусмотрен цикл по основам здорового образа жизни.

Еще одной важной задачей исследования было посмотреть распределение студентов по медицинским группам (см. рисунок).

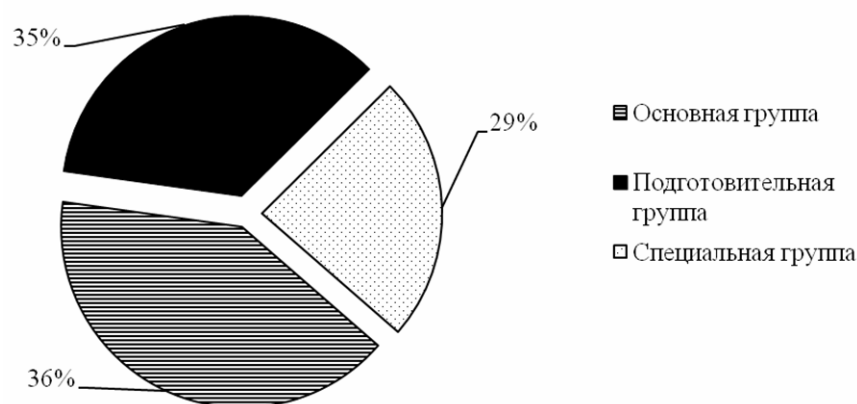


Рис. 1. Распределение студентов по медицинским группам

Из рисунка видно, что основная группа, в которой занимаются практически здоровые лица, составляет всего 36 %. Остальные 64 % приходятся на подготовительную и специальную группу (35 % и 29 %).

При попытке оценить разницу между медицинскими группами по основным изученным фактором риска были получены следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2

Различия между медицинскими группами по факторам риска

Фактор	χ^2	p
Потребление овощей и фруктов	5,62	0,06
Рациональное питание	1,23	0,5396
Регулярное питание	2,9	0,2296
Потребление фаст-фуда	2,76	0,2516
Уровень физической активности	6	0,0496
Время, проводимое за компьютером	1,28	0,5263
Курение	3,24	0,1978
ИМТ	2,49	0,8695

Из табл. 2 видно, что разница между группами была выявлена только по регулярности физической активности, так в основной группе регулярно тренировались 61,7 %, в подготовительной – 38,5 % и в специальной – 51,4 % студентов, соответственно. Интересно, что и по всем другим показателям подготовительная группа выглядела хуже основной и специальной, хотя разница не была статистически значимой. Отсутствие различий в большинстве случаев говорит о том, что при анкетировании не учитывались такие факторы, как анамнез по хроническим заболеваниям, стрессы, уровень ХС и Г и т. д.

Для оценки различий по медицинским группам по массе тела был использован тест Анона Краскела-Уоллиса (критерий Краскела–Уоллиса = 0,237; $p = 0,237$), статистических различий выявлено не было.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Распространенность факторов риска ХНИЗ среди студентов 1 курса ИГМУ очень высока, более правильный образ жизни особенно в отношении питания ведут студенты медико-профилактического факультета. Уровень знаний по вопросам физической активности не высок. Отмечается тенденция к снижению числа лиц, находящихся в основной медицинской группе [2–4].

Библиографические ссылки

1. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н. Н. Маликова. М. : Академия, 2009.
2. Габриелян К. Г., Ермолаев Б. В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М. : Физкультура и спорт, 2006.
3. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. М. : Владос, 2008.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие. Ростов-н/Д : Феникс, 2003.

© Булычева Н. А., 2015

ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

И. В. Ветрова, Н. В. Люлина

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: natali6503@mail.ru

Для успешного овладения элементами акробатики нужно обладать способностью к равновесию, ориентационной ритмической способностями. От способности преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений, существенно зависит прогресс в видах спорта со сложным составом двигательных действий.

Ключевые слова: способности, дети, акробатика, движение, упражнения, навык, методы.

THE JUSTIFICATION OF MEANS AND METHODS FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN SPORTS ACROBATICS

I. V. Vetrova, N. V. Lyulina

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
89, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: natali6503@mail.ru

To successfully mastering the elements of acrobatics necessary to possess the ability to balance, orientation rhythmic abilities. The ability to convert new and increasingly complex forms of movements, strongly influenced by progress in the sports complex compound motor action.

Keywords: capacity, kids, acrobatics, movement drills, skill techniques, methods.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функцией и умение управлять своими движениями. Еще Т. Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью».

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий [1].

В возрасте 7–8 лет происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей [2].

В спортивной акробатике координационные способности имеют очень большое значение. Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством для развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время. Особой эффективностью обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации. Так, использование зеркала или ориентиров для контроля движения облегчает освоение навыка. Ограниченное или полное исключение, например, зрительной информации (очки, закрывание глаз, затемненное помещение) значительно усложняют выполнение двигательных действий.

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и другие), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей, в разные стороны элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и другие), упражнения в равновесии [3].

Для развития способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

- подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта.
- развивающие, направленные непосредственно на развитие координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, стойка на руках на полу затем на стоялках а затем в руках (или в ногах) у партнера).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем, они теряют свою ценность, так как любое, отработанное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей [2].

Главная задача координационного совершенствования – обеспечение широкого базиса (фонда усвоенных двигательных умений и навыков) и на его основе достижение разностороннего развития координационных способностей.

Чтобы успешно ее решить, детей в первую очередь обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого на занятиях с ними применяли разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные, большинство из которых можно рассматривать как координационные. Самой широкой из них являлась группа общеподготовительных координационных упражнений. Много внимания в этом возрасте уделялось общеразвивающим упражнениям без предмета и с предметами [4].

Говоря об особенностях развития координационных способностей в возрасте 7–8 лет, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно – повторного и вариативного (переменного) упражнения.

В качестве средств развития двигательной – координационных способностей могут быть использованы в принципе самые различные физические упражнения, и если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового двигательного действия.

Однако по мере того, как действие становится привычно и все больше закрепляется связанный с ним навык, оно становится все менее трудным в координационном отношении и поэтому все меньше стимулирует развитие координационных способностей. Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений – важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательно – координационные способности [5].

В процессе технической подготовки акробатам необходимо не только овладеть сложной координацией движений, но и научиться сохранять ее в различных изменяющихся условиях, что имеет большое значение в их спортивной деятельности.

Эффективным методом развития координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них. Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении [4].

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически.

Библиографические ссылки

1. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. Н. Психология физического воспитания и спорта. М. : Физкультура и спорт, 2000.
2. Савчук А. Н., Мясникова Н. И. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей : метод. пособие / КГПУ. Красноярск, 2004.
3. Журавин М. Л., Меньшиков Н. К. Гимнастика : учебник для студентов высших пед. учебных заведений. М. : Академия, 2001.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2004.
5. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М. : Гордарики, 2005.

© Ветрова И. В., Люлина Н. В., 2015

**ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

А. Г. Галимова

Восточно-Сибирский институт МВД России
Российская Федерация, 664074, Иркутск, ул. Лермонтова, 110
E-mail: 626628@mail.ru

Теоретическое исследование показало, что российское законодательство в сфере физической культуры носит признаки дисгармоничности и рассогласованности. В настоящее время более половины субъектов Российской Федерации приняли свои законы о физической культуре. Несмотря на чрезвычайное значение единообразия в законах по физической культуре учащейся молодежи, до настоящего времени в системе законотворчества эти аспекты не нашли своего должного места.

Ключевые слова: гармонизация законодательства, законодательное творчество, социально-экономические реформы.

**THE PROBLEM OF FORMING A SYSTEM OF LEGISLATION
IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE OF PUPILS
OF SECONDARY SCHOOL**

A. G. Galimova

East-Siberian Institute of the Russian Interior Ministry
110, Lermontov str., Irkutsk, 664074, Russian Federation
E-mail: 626628@mail.ru

Theoretical research has shown that the Russian legislation in the sphere of physical culture has signs of disharmony and incoherence. Currently, more than half of the subjects of the Russian Federation adopted their own laws on physical culture. In spite of the extreme importance of uniformity in the laws of physical training young students, so far in the legislative aspects of these did not find their proper place.

Keywords: harmonisation of laws, legislative work, social and economic reforms.

Кардинальные изменения в политической и социальной инфраструктуре России на рубеже тысячелетий, утверждение демократии и правовой государственности обернулись тем, что российское законодательство вступило в качественно новое состояние, заметной особенностью которого явилась дисгармоничность, рассогласованность, причем как межсистемная, так и внутрисистемная, в том числе в сфере физической культуры и спорта. С позиции юридической науки гармонизация играет особую роль в механизмах предотвращения и преодоления коллизий российских законов. Закон как одна из основных разновидностей нормативного правового акта не должен выступать источником дисбаланса в правовой системе. Гармонизация законодательства позволяет не только устранить, но и, снизить степень «противостояния» или «отдаленности» юридических актов правотворческой и правоприменительной сфер как внутри каждой из них, так и в их взаимном проникновении и взаимосвязи. При этом гармонизация осуществляется как при помощи внутренних средств законодательных актов (гармонизационных норм), так и путем использования закона как средства согласования. В действующем российском законодательстве гармонизация характеризуется

не только как процесс его совершенствования, но и возводится в ранг правового принципа, на котором зиждется поступательное развитие конкретного функционального направления. Для поступательного развития законодательства гармонизация обладает весомой функциональной ценностью. Ее роль подчеркивает тот факт, что для государственных и структур эта деятельность юридически регламентирована. Гармонизация законодательства обладает гибким и при этом универсальным характером, позволяющим согласовывать порой несогласуемое. Именно согласовывать, а не подчинять, сближать, а не разводить по ступеням иерархической лестницы. Проблема гармонизации законодательства может стать доктринальной базой, основой роста для новых фундаментальных и прикладных направлений развития правовой науки. Одно из них – теория гармонизации права. Весомой практической ценностью обладает теоретическая разработка проблемы действия закона, включающей вопросы введения в действие законов, отсрочки введения в действие, возобновление, продолжение, приостановление, прекращение действия.

Анализ показал, что терминологический аппарат и нормативные основы регулирования физической культуры и спорта в России осуществляются на основе редакций Федерального закона «О физической культуре и спорте», который неоднократно подвергался существенным изменениям. Это делает актуальной обозначение проблемы и выявления противоречий в нормативном регулировании данной области, формулировать предложения по их компенсации [1; 2]. Данное направление исследований актуально по следующим причинам. Выявленные многочисленные нарушения в сфере физической культуры и спорта РФ в различных органах государственной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта могут привести, а в ряде случаев, приводят к существенным негативным последствиям для уровня двигательной (физической) подготовленности и физического развития выпускников общеобразовательной школы, уровня здоровья, уровня сформированности мотивации к занятиям физической культурой и спортом, что связывается специалистами с будущей профессиональной подготовкой в высших учебных заведениях, подготовкой к службе в вооруженных силах, с ростом количества лиц склонных к употреблению наркосодержащих средств, с проблемами физического совершенствования курсантов высших учебных заведений МВД, с подготовкой девушек к материнству (функция женского организма, направленная на продолжение человеческого рода и включающая биологические (вынашивание, рождение и вскармливание ребенка) и социальные (воспитание ребенка) аспекты) [3–10].

Выдвигается гипотеза, что противоречия в законодательстве на уровне федерального, регионального и местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта могут служить одним из факторов подрыва государственного строя Российской Федерации. Необходимо конкретизация функций на уровне законодательных органов и на уровне субъектов исполнительной власти, их наполнение более реальным содержанием осуществляется в специальном законодательстве по физической культуре и спорту. Это связано с тем, что накоплен опыт практики применения установленных им правовых норм, а также иных нормативных правовых актов, регулирующих отношения в области физической культуры и спорта, определились достоинства и недостатки законодательства о физической культуре и спорте, в частности, обнаружено, что отдельные нормы указанного Федерального закона носят декларативный характер, недостаточно эффективны, либо имеют внутренние противоречия, в последнее время значительному изменению подверглось бюджетное законодательство и законодательство о разграничении полномочий, в том числе в области физической культуры и спорта; все это породило потребность комплексной реформы законодательного регулирования физической культуры и спорта. Сегодня законодательная, нормативная и материально-техническая базы, являющиеся основой для реализации в стране государственной политики в области физической культуры и спорта, неадекватны проводимым социально-экономическим реформам, не полностью гарантируют конституционного права каждого гражданина России на занятия физической культурой и спортом, так как не обеспечены достаточным финансированием и не имеют надежных механизмов реализации. В связи с этим

важно изучить все то позитивное, что было достигнуто в области правового обеспечения физической культуры и спорта в СССР, а также в России. По мнению ряда специалистов, для устранения негативных явлений нужны в первую очередь совершенствование организации физического воспитания и управления им, разработка правовой регламентации этого процесса, дальнейшее углубление и развитие демократических начал и повышение качества и эффективности работы органов и учреждений спорта. Все вышесказанное актуализирует необходимость проведения исследований, направленных на совершенствование правовых отношений в российском физкультурно-спортивном движении и определение оптимальной системы организации и управления физической культурой и спортом в России с целью создания гражданам страны оптимальных условий для занятий физической культурой и спортом [11]. Опыт создания и реализации правовой базы физической культуры в говорит об огромных потенциальных возможностях региональных законов в развитии физической культуры и спорта в субъектах России. Принятый Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» во многом вступает в противоречие с другими законами, регламентирующими вопросы налоговых льгот, финансирования, социальной защиты и пенсионного обеспечения, деятельности общественных объединений, образовательных учреждений и т. д. Все это требует внесения в него соответствующих поправок.

Анализ правовых нормативных документов, регламентирующих деятельность общественных объединений и организаций, позволяет сделать вывод о том, что распределение ряда функций государственного органа управления в области физической культуры и спорта противоречит действующим Федеральным законам Российской Федерации. Несмотря на чрезвычайное значение единообразия в законах по физической культуре и спорту учащейся молодежи, до настоящего времени в системе законодательства эти аспекты не нашли своего должного места [12]. Это объясняется, в первую очередь, недостаточно полной разработанностью подходов к единообразию законодательного творчества, а также отсутствием научно разработанной методики этого процесса. Для успешной разработки проблемы единого подхода к законодательным актам в этих условиях необходимо изучить механизмы влияния законов по физической культуре и спорту на формирование всесторонне развитой личности учащихся общеобразовательной школы и высших учебных заведений [13].

Библиографические ссылки

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 80-ФЗ от 29 апр. 1999 г. (ред. от 30. 06. 2007 г.) // Собр. законодательства РФ. 1999. № 18. Ст. 2206.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 329-ФЗ от 4 дек. 2007 г. (ред. от 06. 12. 2011 г.) // Собр. законодательства РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.
3. Алексеева А. П. Модернизация законодательства в сфере физической культуры и спорта: целесообразность и обоснованность // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурологи и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2 ч. Ч. 1. 2012. № 8 (22). С. 23–26.
4. Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Содержание «довузовской» физической подготовки учащихся XI классов общеобразовательной школы // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXIV Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся / МГОСГИ. Коломна, 2014. С. 151–158.
5. Современные подходы к созданию концепции и обновлению структуры и содержания оздоровительного физического воспитания студентов вузов / Г. Я. Галимов, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, А. В. Гаськов // Вестник . Бурят. гос. ун-та. Вып. «Физическая культура и спорт». 2014. С. 34–41.
6. Концептуальные основы необходимости обновления дополнительного оздоровительного физического воспитания студентов / В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, Г. Я. Галимов, В. А. Стрельников // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (8–10 апр. 2014 г., Минск). В 3 ч. Ч. 2 / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2014. С. 162–165.

7. Кокова Е. И., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Социально значимые качества как основа формирования личности студентов учебных заведений высшего профессионального образования // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (15 марта 2014 г.) / СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2014. С. 238–241.

8. Федотенко Г. В. Борьба с наркоманией средствами физической культуры и спорта // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (14 марта 2015 г.) / СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2015. С. 248–251.

9. Мещеряков В. С. О проблеме физического совершенствования курсантов 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. (14 марта 2015 г.) / СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2015. С. 59–60.

10. Зуев В. Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2002. № 7. С. 51–61.

11. Братановский С. Н. Управление физической культурой и спортом в условиях реформ (Организационно-правовые проблемы) : дис. ... д-ра юрид. наук. М., 1997.

12. Егоричев А. Н. Конституционно-правовые основы физкультурной деятельности: Российский и зарубежный опыт : автореф. дис. ... канд. юрид. наук. М., 2007.

13. Ким Т. К. Исходные предпосылки реализации специфических функций физической культуры в условиях семейного быта // Теория и практика физ. культуры. 2009. № 9. С. 58–62.

© Галимова А. Г., 2015

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ У ВЫПУСКНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Г. В. Григоренко, Д. П. Григоренко

Донбасский государственный педагогический университет
Украина, 84116, Славянск, ул. Ген. Батюка, 17
E-mail: g.v.grigorenko@mail.ru

Акцентируется внимание на значении компетентного подхода в подготовке будущих специалистов, раскрыта сущность и соотношение понятий здоровьесберегающей компетентности и компетенции, а также здоровьесберегающих образовательных технологий. Раскрыты основные компоненты здоровьесберегающей компетенции, представлена классификация образовательных технологий, ориентированных на сохранение здоровья всех участников образовательного процесса.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность, здоровьесберегающая компетенция, здоровьесберегающие образовательные технологии.

ON THE FORMATION OF HEALTH COMPETENCE GRADUATES OF PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL

G. V. Grigorenko, D. P. Grigorenko

Donbass State Pedagogical University
17, Gen. Batyuk str., Slavyansk, 84116, Ukraine
E-mail: g.v.grigorenko@mail.ru

The paper also focused on the importance of a competent approach to the training of future professionals, reveals the essence and the relationship between the concepts of competence and the competence of health-and health-education technologies. It outlines the main components of health-competence, classification of educational technologies aimed at preserving the health of all participants in the educational process.

Keywords: School health competence of health-competence, health-educational technology.

Ориентация высшего педагогического образования Украины на достижение соответствия европейским стандартам требует поисков обновления содержания, форм и методов подготовки будущих учителей, в том числе и в области физической культуры и спорта. Традиционно цели образования в вузе определялись набором знаний, умений, навыков, которыми должен владеть его выпускник. Сегодня такой подход оказался недостаточным. Обществу нужны выпускники, готовые к активному включению в дальнейшую жизнедеятельность, способные практически решать встающие перед ними жизненные и профессиональные проблемы [1]. Поэтому происходит смещение акцентов в высшем образовании на компетентностный подход.

В психолого-педагогической литературе представлен ряд работ, которые касаются проблемы профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры. Это исследование Е. С. Вильчковского, Л. И. Волкова, В. Г. Григоренка, О. Ц. Деминского, В. И. Завацко, Л. П. Сущенко, Ж. К. Холодова, Б. М. Шияна и др. Различные аспекты с позиций здоровьесберегающего образования освещали такие ученые, как О. Р. Волошин, В. П. Горашук, О. Д. Дубогай, С. А. Омельченко и др. В то же время теоретический анализ научных исследований свидетельствует о том, что реализация компетентностного подхода в подготовке

будущих учителей физической культуры еще недостаточно исследована в педагогической теории, а потому не нашла надлежащего отражения в практической деятельности учебных заведений.

Исследования показали, что современные уроки физической культуры в большинстве общеобразовательных школ характеризуются приоритетом направленности на формирование двигательных умений и навыков с целью достижения комплекса физкультурных нормативов. Учителями недостаточно внедряются в образовательный процесс технологии здоровьесбережения, направленные на формирование у школьников культуры здоровья и потребности в здоровом образе жизни [2]. В связи с этим актуальным становится формирование у будущих учителей физической культуры здоровьесберегающей компетентности.

Под здоровьесберегающей компетентностью мы понимаем интегративное свойство личности будущего учителя физической культуры, включающее знания, умения, профессиональный и жизненный опыт, основанные на сформированном мотивационно-ценностном отношении к здоровью, выражающееся в способности и готовности решать педагогические задачи, связанные с реализацией здоровьесбережения в процессе реализации профессиональной деятельности.

Г. И. Сопко, М. В. Пазыркина, конкретизируя это понятие, включают в него:

а) целенаправленную готовность к формированию здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, приумножение знаний о здоровьесбережении, целенаправленность на двигательную активность (осознанные значения и роли занятия физической культурой и спортом), способность к самосохранению физического и психического здоровья;

б) понимание факторов и условий, влияющих на здоровье, обладание знаниями об особенностях собственного организма и организма школьников, закономерностях организации режима дня и гигиенической организации труда, знание основ валеологии относительно профилактики заболеваемости, травматизма, вредных воздействий среды, знание диагностических особенностей личностного здоровья, основ репродуктивного здоровья, понятий о профессиональной пригодности, самореализации, профессиональной ориентации с позиции здоровья;

в) практическое соблюдение режимных моментов труда и отдыха, гигиенических норм; способность оказания первой помощи, выполнения профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий по здоровьесбережению, владение конкретными физическими упражнениями и способами закаливания;

г) отношение к личному здоровью как ценности, осознание особенностей влияния социальных отношений на физическое и психическое здоровье, позитивное отношение к жизнедеятельности, самому себе и окружающим;

д) умение диагностировать состояние собственного здоровья и здоровья подопечных, контролировать психо-функциональные состояния в экстремальных ситуациях [3].

В. Г. Григоренко под понятием «здоровьесберегающая компетенция» понимает способность (готовность) мобилизовать систему знаний, умений, умственных и личностных качеств, необходимых для формирования у студентов мотивации к здоровьесбережению, а также умение предвидеть, предотвращать или компенсировать потерю здоровья как меры удовлетворения базовых потребностей человека [4].

Здоровьесберегающая компетенция сегодня находится в ряду современных ключевых компетенций и включает в себя следующие компоненты.

Социально-трудовой компонент – способности формирования активной гражданской позиции «Я здоров – значит, полезен государству», соблюдение техники безопасности, знание и применение правил личной гигиены.

Общекультурный компонент – способности формирования культуры здоровья, питания, поведения и общения; наличие представлений, связанных с философским, религиозным, научным и правовым отношением к здоровью; знания этнокультурных традиций и обычаев сохранения здоровья.

Когнитивный компонент предполагает теоретическую готовность к процессу здоровьесбережения и включает в себя знания, с помощью которых можно укреплять и сохранять здо-

ровье, знания, необходимые для самообразования в аспекте здоровьесбережения, а также для осуществления здоровьесбережения в профессиональной деятельности.

Учебно-познавательный компонент – умения эффективно организовывать учебную деятельность с точки зрения распределения нагрузок и сил; формирование умений здоровьесбережения средствами учебно-познавательной деятельности; развитие навыков составления индивидуальных траекторий жизнедеятельности и обучения; овладение рациональными способами обработки информации по сохранению здоровья.

Информационный компонент – умения анализировать информацию о вреде и пользе здоровью, знание опасности курения, алкоголизма, СПИДа, наркомании, знание норм ЗОЖ, правил поведения в экстремальных ситуациях, информационную грамотность в вопросах здоровья.

Деятельностный компонент – умения осуществлять деятельность по здоровьесбережению в профессиональной подготовке, умения выявлять факторы, негативно влияющие на здоровье, планировать и реализовывать индивидуальную и групповую работу в области здоровьесбережения, максимально использовать потенциал всех ресурсов для сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих.

Компонент личностного совершенствования – умения владеть способами физического, духовного совершенствования, элементами психологической грамотности, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля; умения подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств. Без развития профессионально важных личностных качеств невозможно эффективное осуществление профессиональной деятельности.

Коммуникативный компонент – умения реализовывать конструктивное общение, использовать приемы активного слушания, владеть вербальными и невербальными средствами общения, организовывать толерантное общение, направленное на сохранение здоровья.

Ценностно-смысловой компонент – это способности формирования ценностей жизни, здоровья и долголетия, семьи, мотивации к ЗОЖ, знания и применение факторов положительного влияния ЗОЖ на организм.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических методов, приемов, способов, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирование у них культуры здоровья. Они подразделяются на три группы:

- организационно-педагогические, определяющие структуру учебного процесса (частично регламентированную соответствующими государственными нормативными документами), способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других неадаптивных состояний;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой учителя, воздействием, которое он оказывает на подопечных. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здоровьесберегающего образа жизни, предупреждению вредных привычек.

Отдельное место занимают еще две группы технологий:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги и другие формы работы.

- лечебно-оздоровительные технологии, которые составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья учащихся.

Таким образом анализ научной литературы показал, что в процессе решения задач подготовки высококлассных специалистов в вузе особо важным является компетентностный

подход. В связи с резким ухудшением здоровья школьников, необходимостью повышения оздоровительной функции физической культуры, воспитанием ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как высшей индивидуальной и общественной ценности это является особо важным при подготовке будущих учителей физической культуры.

Перспективными нашего дальнейшего исследования является разработка психолого-педагогических условий и их практическая проверка в системе подготовки будущих учителей физической культуры к физкультурно-оздоровительной работе с учащимися с учетом формирования у них здоровьесберегающих компетенций.

Библиографические ссылки

1. Глебова Л. К., Луц З. Ю. Профессиональная компетентность учителя // Одаренный ребенок. 2008. № 1. С. 96–100.
2. Иванова Л. І., Сущенко Л. П. Підготовка майбутніх учителів з позицій здоров'язберігаючої освіти // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвєєва. Дрогобич : КОЛО, 2005. С. 489–493.
3. Сопко Г. И., Пазыркина М. В. Формирование компетентности педагога в области здоровьесбережения // Молодой ученый. 2014. № 4. С. 1105–1107.
4. Григоренко В. Г. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія і практика : навч. посібник / за ред. В. Г. Григоренко, С. О. Омельченко / СДПУ. Слов'янськ, 2010.

© Григоренко Г. В., Григоренко Д. П., 2015

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АЭРОБИКИ

А. Л. Гринько¹, Д. А. Жуйко²

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: ¹algrinko@mail.ru, ²marty-05@mail.ru

В ходе эксперимента, на примере степ-аэробики, было изучено влияние фитнес-программ в учебном процессе на развитие выносливости и координационных способностей школьниц старших классов.

Ключевые слова: фитнес, школьницы, аэробика, тестирование, выносливость, координационные способности, двигательная активность.

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AT GIRLS OF THE SENIOR CLASSES WITH THE USE OF THE BASIC ELEMENTS OF AEROBICS

A. L. Grin'ko¹, D. A. Zhujko²

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: ¹algrinko@mail.ru, ²marty-05@mail.ru

During experiment, on an example a step aerobics, influence of fitness programs in educational process on development of endurance and coordination abilities of schoolgirls of the senior classes was studied.

Keywords: fitness, schoolgirls, aerobics, testing, endurance, coordination abilities, physical activity

Сегодня слово «фитнес» неизменно ассоциируется со здоровым образом жизни, главной составляющей которого является спорт. Перевод слова fitness (англ.) – «приспособленность», «пригодность» и «соответствие» [1].

Лучшей профилактикой многих заболеваний действительно являются регулярные аэробные тренировки. Они заставляют сердце и сосуды постоянно работать, адаптируясь к возрастающим нагрузкам. Поэтому сердечно-сосудистая система тренированного человека работает слаженно и эффективно, обеспечивая кислородом все органы и ткани организма [2]. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания населения конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые в настоящее время интенсивно развиваются. Понятие физкультурно-оздоровительная технология объединяет процесс использования средств физического воспитания в оздоровительных целях и научную дисциплину, разрабатывающую и совершенствующую основы методики построения физкультурно-оздоровительного процесса.

Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании являются различные фитнес-программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ), создаваемых на базе физкультурно-спортивных организаций, а также персональных фитнес-занятий.

Классификация фитнес-программ основывается:

а) на одном виде двигательной активности (например, аэробика, оздоровительный бег, плавание и т. п.);

б) сочетании нескольких видов двигательной активности (например, аэробика и бодибилдинг; аэробика и стретчинг; оздоровительное плавание и бег);

в) сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, аэробика и закаливание; бодибилдинг и массаж; оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур и т. п.) [3].

В свою очередь, фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности, могут быть разделены на программы, в основу которых положены:

- виды двигательной активности аэробной направленности;
- оздоровительные виды гимнастики;
- виды двигательной активности силовой направленности;
- виды двигательной активности в воде;
- рекреативные виды двигательной активности;
- средства психоэмоциональной регуляции [4].

Кроме того, выделяют интегративные, обобщенные фитнес-программы, ориентированные на специальные группы населения: а) для детей; б) для пожилых людей; в) для женщин в до – и послеродовом периоде; г) для лиц с высоким риском заболеваний или имеющих заболевания; д) программы коррекции массы тела.

Такое многообразие фитнес-программ определяется стремлением удовлетворить различные физкультурно-спортивные и оздоровительные интересы широких слоев населения. Учитывая, что в содержание понятия фитнес входят многофакторные компоненты (физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, социальная активность, в том числе борьба со стрессами и другие факторы здорового образа жизни), количество создаваемых фитнес-программ практически не ограничено [5].

Наибольшее распространение получили фитнес-программы, основанные на использовании видов двигательной активности аэробной направленности.

В настоящее время понятие аэробика полностью заменило существовавшие до этого термины ритмическая гимнастика, аэробные танцы, танцевальные упражнения и т. п., характеризовавшиеся выполнением физических упражнений под музыку. В соответствии с этим целесообразно разделять фитнес-программы на 2 типа: основанные на видах двигательной активности аэробного характера и основанные на оздоровительных видах гимнастики различной направленности.

В настоящее время на рынке фитнес-индустрии существует более 100 различных фитнес-программ, основанных на видах оздоровительной гимнастики. Классификация этих фитнес-программ затруднена из-за их многообразия, различных целевых установок, используемых средств, характера музыкального сопровождения и других факторов.

Вместе с тем выбор в качестве отличительного характера воздействия на организм занимающегося позволяет классифицировать все многообразие видов аэробики на категории, которые направлены на развитие: I – аэробной выносливости; II – силовой выносливости и силы, формирование гармоничной фигуры; III – координационных способностей и музыкально-ритмических навыков; IV – гибкости и достижение релаксации (расслабления) [6].

Эксперимент был проведен на базе средней образовательной школы № 144 г. Красноярска. Для применения методики были выбраны ученицы двух старших классов. Учащиеся были поделены на две группы, по 10 человек в каждой, 11А класс экспериментальная группа, 11Б класс контрольная группа. Подбор групп осуществлялся на основе результатов показанных ученицами во время сдачи контрольных нормативов в конце 2012–2013 учебного года. Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год: сентябрь–май по общей физической подготовке.

Исследование проходило в четыре этапа.

1-й этап (ноябрь 2012 г. – март 2013 г.) – организационный, посвященный изучению, подбору и анализу научно-методической литературы, изучению средств и методов физиче-

ского воспитания школьников. Изучалась литература по возрастной физиологии. Проводился подбор контингента испытуемых, уточнение их возраста, физических показателей, уточнение проблемы и темы исследования, постановка задач работы и т. д. Анализировались программы общеобразовательных школ.

2-й этап (сентябрь–декабрь 2012 г.) – подготовительный, посвящен подготовке условий для проведения эксперимента. Проводились беседы с учителями, тренерами, анкетирование учащихся. Было проведено предварительное исследование для определения выносливости и координационных способностей школьников по тестам: челночный бег 3×10 м и бег на 2000 м. Все результаты были обработаны и представлены в соответствующих таблицах. Исследуемыми были школьницы 11-х классов. Всего принимало участие 20 человек.

3-й этап (ноябрь 2012 г. – март 2013 г.) – основной, посвящен разработке и внедрению разработанной методики в учебный процесс старшекласниц. На этом этапе также было проведено повторное тестирование учащихся по вышеперечисленным тестам с целью определения уровня их выносливости и координационных способностей к концу исследования. Полученные данные были обработаны в специальных таблицах и проанализирован прирост каждого полученного результата в каждой группе.

4-й этап (февраль–март 2013 г.) – обобщающий, включает в себя обработку и обсуждение полученных данных, завершение написания курсовой работы.

Применение экспериментальной методики было направлено на развитие выносливости и координационных способностей путем внедрения в программу степ-аэробики.

Одна, из групп, занималась по стандартной программе подготовки, а вторая проводила занятия с учетом некоторых изменений по экспериментальной методике.

Экспериментальная группа занималась по предложенной методике развития выносливости и координационных способностей. Применялась программа, которая состояла из четырех частей.

Сравнение показателей контрольной и экспериментальной групп челночного бега и бега на 2000 м. до и после эксперимента

Группа	Исходные $\bar{X} \pm m$	Конечные $\bar{X} \pm m$	Сдвиги		Тест
			Абсолютная величина	%	
Экспериментальная	8,74 ± 0,2	8,25 ± 0,2	0,49	5,6	Челночный бег
Контрольная	9,19 ± 0,2	9,03 ± 0,2	0,16	1,7	
Экспериментальная	9,14 ± 0,2	8,57 ± 0,2	0,57	6,2	Бег на 2 000 м
Контрольная	8,96 ± 0,1	8,77 ± 0,1	0,19	2,1	

В результате проведенного исследования и повторного тестирования были получены данные, из которых видно, что произошел прирост показателей (Челночного бега и бега на 2 000 м). Прирост показателей в челночном беге в экспериментальной группе составил 5,6 %, а в контрольной группе 1,7 %, результаты достоверны; В беге на 2 000 м экспериментальная группа показала улучшения на 6,2 %, а контрольная 2,1 %, результаты так же достоверны. Это свидетельствует о том, что данная методика нашла эффективное применение в практике.

Исследование проводилось с небольшим количеством занимающихся и ограниченным периодом времени, но полученные результаты и разница между ними дают возможность предполагать, что использование фитнес-программ в учебном процессе будет способствовать более эффективному развитию выносливости и координационных способностей.

Исследование проходило в четыре этапа, на первом этапе решались организационные моменты (изучение различных методик, применяемых в школах), на втором этапе проводилась подготовка к эксперименту (беседа с учителями, анкетирование учащихся), затем были проведены предварительные тестирования и внедрение новой методики физического воспитания. После проведенного анкетирования стало ясно, что школьницы старших классов

в большей степени не уделяют должного внимания физическим нагрузкам и было решено внедрить методику, которая позволила бы максимально увеличить двигательную активность девушек и развить такие физические качества, как выносливость и координационные способности путем занятий степ-аэробикой. Этот вид аэробики позволяет наиболее равномерно и эффективно повысить уровень физической подготовки, так как в одной группе могут заниматься как сильные, так и слабые ученицы [7–11].

Библиографические ссылки

1. Гордеев Г. В. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. М. : Вече, 2001.
2. Дубровский В. И., Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта. М. : Владос-пресс, 2002. С. 381–382.
3. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимп. лит., 2000.
4. Закарьян Л. Х., Савенко А. Л. Фитнес – путь к совершенству. Ростов н/Д : Феникс, 2001. С. 101–104.
5. Шихи К. К. Фитнес-терапия. М. : Тера-спорт, 2001.
6. Глахан Л. М. Две стороны одной монеты // Сила и красота. 2000. № 10. С. 76–80.
7. Архипова В. Л., Физкультурно-оздоровительные технологии : учеб. пособие / Краснояр. гос. ун-т. Красноярск, 2003.
8. Майров Н. Б. Российские фитнес клубы // Сила и красота. 2000. № 9. С. 51–54.
9. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнес. М. : Эксмо, 2002.
10. Смирнов И. В. Краткая популярная энциклопедия культуриста-любителя. М. : Физкультура и спорт, 2001. С. 304–308.
11. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Киев : Олимп. лит., 2003.

© Гринько А. Л., Жуйко Д. А., 2015

**О ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ
БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ И ВОСПИТАНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**

Е. Н. Долинин

Могилевский институт МВД Республики Беларусь
Республика Беларусь, 212011, Могилев, ул. Крупской, 67
E-mail: ppfp@instiutemvd.by

При изучении боевых приемов борьбы тактико-технические действия, направленные на снижение уровня сопротивления задерживаемого лица, ввиду их потенциальной травмоопасности, заменяются на имитационные движения. Вследствие чего у обучаемых с одной стороны формируется неправильная нервно-мышечная моторика, а с другой стороны – психологическая неуверенность в эффективности выполняемых технических действий. Поэтому рассмотрение указанной проблемы с последующим решением по созданию условий для формирования должных умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы на основе проведения мощных, быстрых реальных действий, приведет к повышению уровня эффективности применения сотрудниками физической силы при задержании правонарушителя.

Ключевые слова: болевые приемы задержания, тактико-техническое действие, направленное на снижение уровня сопротивляемости задерживаемого лица, психологическая устойчивость.

**ON THE RELATIONSHIP OF THE PROCESS OF FORMATION
OF MOTOR SKILLS PERFORMANCE OF FIGHTING TECHNIQUES
OF STRUGGLE AND THE EDUCATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY**

E. Dolinin

Mogilev Institute of the Ministry of Interior of the Republic of Belarus
67, Krupskaja str., Mogilev, 212008, Republic of Belarus
E-mail: ppfp@instiutemvd.by

When you study fighting techniques combat tactical and technical actions aimed at reducing the resistance level detainees, due to the potential for personal injury, being replaced by a simulation of movement. Whereby students on one side is formed a wrong nerve-muscle motor skills, on the other hand – the psychological uncertainty in the efficiency of the performed technical actions. Therefore, consideration of this problem with the subsequent decision on the creation of conditions for formation of proper habits and skills of performing fighting techniques of struggle on the basis of a powerful, fast, real action, will lead to increased efficiency of staff use of physical force during the arrest of the offender.

Keywords: pain arrest, tactical and technical action, aimed at reducing the level of resistance of detained person, psychological stability.

В системе подготовки специалистов высшего профессионального образования для органов внутренних дел значительная роль отведена профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Наряду с развитием физических качеств обучаемыми изучаются боевые приемы борьбы -установленные тактико-технические действия, которые применяются правоохранителями в ходе решения задач по обеспечению общественной безопасности. Требования к компетенциям выпускников определяют высокий уровень владения тактико-техническими

действиями, позволяющий им действовать в условиях реальной криминогенной обстановке. Для успешного действия в экстремальных ситуациях особую важность приобретает психологическая устойчивость сотрудников милиции, в значительной мере основанной на сформированной убежденности в практической эффективности полученных в ходе обучения знаний [1–3].

Технологию взаимосвязанного развития процессов формирования двигательных навыков и воспитания психологической устойчивости наиболее удобно рассмотреть на обучении болевым приемам задержания. Так как болевые приемы задержания (БПЗ) являются одними из основных тактико-технических действий, определенных требованиями законодателя по обеспечению правомерного применения физической силы сотрудниками ОВД, то их изучение осуществляется в течение всего периода обучения в учреждениях образования МВД [4].

Изучения БПЗ начинается, естественно, с ознакомления посредством мотивационно направленного рассказа и образцового показа технического действия подготовленными специалистами- педагогами, спортсменами. Должный уровень эстетичности образцового выполнения создает у обучаемых первые симптомы убежденности в действенности приема, мотивирует к его изучению. В целях усиления мотивационного компонента используется педагогический прием – демонстрация преподавателем образцового показа в паре с ассистентом-курсантом. Такой подход дает возможность обучаемому на своих собственных ощущениях убедиться, что правильное выполнение приема ведет к эффективному задержанию противника с последующим осуществлением контроля над ним. Следует отметить, что опытный преподаватель, как правило, в течение занятия, успевает применить этот вариант мотивации в отношении каждого обучаемого. Успешному овладению техническими действиями, а, следовательно, и развитию чувства успешности способствует статическое положение несопротивляющегося партнера. Очень важно указать, что уже на этом этапе в состав БПЗ входит компонент тактико-технических действий, направленного на снижение уровня сопротивляемости задерживаемого лица (ТТДСУСЗЛ), который необходим для создания благоприятной ситуации для эффективного проведения БПЗ (отвлекающий, расслабляющий, ошеломляющий, травмирующий удар, толчок, захват и т. д.) [5]. В целях выполнения на занятиях по физической подготовке требований по обеспечению безопасности ударные действия, особенно в жизненно важные зоны, должны лишь имитироваться [6].

В ходе многократных повторений приема при условии наращивания скорости и мощности основных физических действий, а также на фоне усталости, после нагрузки, в условиях сбивающих факторов, с отсутствием визуального контроля и т. д. может быть достигнут должный уровень развития и устойчивости нервно-мышечной моторики выполнения изученного приема на неподвижном несопротивляющемся партнере.

Дальнейшее закрепление сформированных умений эффективно достигается с использованием зеркальной перестройки структуры выполнения приема, т. е. изучения БПЗ с использованием захватов или осуществления атаки на вторую конечность. Как правило, изучается на неподвижном несопротивляющемся партнере.

На следующем этапе закрепления обучаемым выдаются задания для проведения приема задержания с атакой на правую или левую конечность.

Большую практическую значимость имеют умения задержания с использованием БПЗ движущегося противника. В целях обеспечения эффективности на первоначальном этапе изучения особое внимание обращается на предварительное приведение инерционного тела противника в статическое, неспособное к активному сопротивлению состояние. Для этого используется различные варианты проведения ТТДСУСЗЛ, как правило, нанесение ударов в различные уязвимые области противника. Обращается внимание на точное выполнение ударного воздействия с учетом находящихся в движении частей тела противника. При этом удар должен быть достаточно мощным. Но и в этом случае для выполнения вышеуказанных требований по безопасности ударные действия, особенно в жизненно важные зоны, должны лишь имитироваться.

Имитационные нереальные действия создают комплексную негативную ситуацию:

– значительное различие положения противника, частей его тела при имитационных воздействиях и после воздействия реальных ударах, что будет требовать проведения отличных, а при некоторых задержаниях даже противоположно направленных, последующих действий;

- выработанный на основе имитационных движений навык создает неадекватное представление о необходимой мощности удара,
- в ходе имитации удара нет возможности сформировать правильное положение частей бьющей конечности, особенно, в момент столкновения ее с поверхностью зоны поражения;
- вследствие боязни причинения партнеру травмы формируется негативная нервно-мышечная моторика так называемого «недоноса» ударной поверхности конечности до зоны поражения.

В ходе обучения замечена тенденция, когда при отработке в парах БПЗ ассистент практически не реагирует на проведение в отношении его имитации ТТДСУСЗЛ. После смены ролей в паре его напарник также не обращает внимание на вышеуказанное действие партнера. Это наблюдение указывает на то, что обучаемые не в полной мере осознают важность тактико-технического действия, от которого значительно зависит успешность выполнения всего БПЗ. Замена выполнения важного физического действия на словесные доводы приводит к рассогласованию системы взаимного развития процессов формирования двигательных навыков и психологической устойчивости.

Для решения проблемы предлагается выполнить следующие мероприятия:

- применять на занятии надежное защитное спортивное имущество для экипировки выполняющего курсанта и ассистента, что позволит осуществить контактное воздействие в пределах 30–40 % требуемой мощности;
- разработать и внедрить тренажеры для отработки ТТДСУСЗЛ при проведении БПЗ (позволит осуществить контактное воздействие в пределах 100 % требуемой мощности);
- осуществлять отработку выполнения БПЗ на ассистенте с моделированием обусловленного сопротивления на различных фазах проведения БПЗ, что позволит расширить вариативность действий обучаемых, обучить эффективным действиям в условиях изменения ситуации.

В заключении следует отметить, что успешная подготовка специалиста для ОВД в области ППФП должна основываться на взаимосвязанных процессах формирования устойчивых навыков выполнения изученных тактико-технических действий, развитии способностей оперативно-ситуационного и правового мышления по применению физической силы, воспитании высокого уровня психологической устойчивости, решительности и незыблемого чувства уверенности в своих силах.

Библиографические ссылки

1. Смирнов В. Н., Петухов Е. В. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие. М. : Юнити-Дана, 2010. С. 129–131.
2. Каранкевич А. И., Ермалович О. О., Левков Р. В. Психофизическая готовность сотрудников органов внутренних дел к деятельности в экстремальных условиях // Борьба с преступностью: теория и практика : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (27 февраля 2014 г., Могилев) / Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь. Могилев, 2014. С. 301–303.
3. Мацулевич А. Ч. Понятие надежности психических качеств и свойств личности // Пути повышения эффективности профессионально-прикладной подготовки сотрудников органов внутренних дел : сб. ст. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. (22 июня 1999 г., Минск) / Акад. МВД Респ. Беларусь. Минск, 2000. С. 37–38.
4. Каранкевич А. И., Воронович Ю. В. Болевые приемы задержания и сопровождения : пособие / Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь. Могилев, 2014. С. 3–5.
5. Савич Д. Н., Новик С. С. Гендерные особенности способов выполнения расслабляющих ударов курсантами УО «Академия МВД Республики Беларусь» // Борьба с преступностью: теория и практика : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (27 февраля 2014 г., Могилев) / Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь. Могилев, 2014. С. 324–325.
6. Начальная подготовка по боевым приемам борьбы : учеб. пособие / В. М. Миленин, А. Г. Одинцов, И. Ю. Уфимцев, О. Ю. Уфимцев, А. В. Карасев / Акад. экон. безопасности МВД России. М., 2006. С. 54–61.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННЕМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА

О. А. Дронина

Иркутский государственный медицинский университет
Российская Федерация, 664003, Иркутск, ул. Красного восстания, 16
E-mail: olesya.paraeva@mail.ru

Рассматриваются средства и методы подготовки лыжников-гонщиков в бесснежный период.

Ключевые слова: имитация, лыжник-гонщик, рельеф, средства тренировки, лыжный ход.

FEATURES OF SPECIAL PREPARATION OF SKIERS IN THE SUMMER-AUTUMN PERIOD OF THE PREPARATORY PHASE

O. A. Dronina

Irkutsk State Medical University
16, Krasnoe vosstanie str., Irkutsk, 664003, Russian Federation
E-mail: olesya.paraeva@mail.ru

This article discusses the means and methods of training skiers during the snowless period.

Keywords: simulation, skier-racer, relief, training facilities, ski course.

Лыжный спорт с давних времен имеет выраженное прикладное значение. В содержание программы в вузах лыжная подготовка входит обязательной частью. В южных районах страны, а также в осенне-весенний период до выпадения снежного покрова необходимо выполнять специальные упражнения лыжника.

Средства тренировки лыжников-гонщиков в бесснежный период многочисленны. Все средства условно можно разделить на основные и вспомогательные.

К основным средствам в лыжных гонках относят следующие.

Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем (пологий или крутой – рельеф трассы, в зависимости от направленности тренировочного занятия, т. е. его специфики). Имитация в подъем бывает двух видов: шаговая и прыжковая.

Шаговая имитация направлена на техническое прохождение трассы, отработку технических элементов (фазу отталкивания, фазу переноса веса тела, фазу полета и фазу приземления). Данный вид имитации выполняется на пульсе – 140–160 уд./мин.

Прыжковая имитация направлена не только на техническое и мощное выполнение, но и на развитие функционального состояния организма лыжника (пульс – 160–180 уд./мин.) [1]. Как средство тренировки лыжников имитация применяется для более детального воссоздания техники и передачи ощущений, которые лыжник испытывает непосредственно на лыжах – в снежный период подготовки.

Имитационные упражнения (в движении и на месте). Данное средство специальной подготовки лыжников позволяет тренеру исправлять ошибки в технике, корректировать или совершенствовать любой технический элемент или отдельное движение воспитанника, используя любой из лыжных ходов пофазно (классический ход: одновременно-бесшажный, одновременно-одношажный, попеременно-двушажный; коньковый ход: одновременно-одношажный, одновременно-двушажный, полуконек, попеременно-двушажный).

Лыжероллеры – достаточно недавно стали применяться в подготовке лыжников-гонщиков. Несмотря на свою «молодость» смогли занять свое, важное место в тренировочном процессе лыжников. Благодаря лыжероллерам была автоматически снята проблема недостатка соревновательной практики в бесснежный период подготовки лыжников. Причем лыжероллеры стали самым незаменимым средством специальной подготовки, так какименно благодаря им у лыжников появилась возможность детального воспроизведения и воссоздания всех лыжных ходов и их элементов лыжной подготовки в подготовительном периоде [2].

Кросс также является одним из важнейших средств подготовки спортсмена (в лыжных гонках и других видах спорта), а также – хорошим средством восстановления.

Кросс-поход (смешанное передвижение) – оказывает разностороннее воздействие на организм спортсмена, так как включает в себя два режима деятельности: с одной стороны бег – несет в себе развивающее тренировочное воздействие, с другой – ходьба – восстановительные процессы после бега. Данное средство тренировки лыжников позволяет увеличивать длительность тренировочного занятия благодаря своей специфичности.

К вспомогательным средствам подготовки лыжников можно отнести множество других видов деятельности:

- спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей на травяном покрытии, теннис и др.);
- плавание;
- велосипед;
- гребля;
- гимнастика;
- борьба;
- легкая атлетика;
- занятия в тренажерных залах и др.

В современных исследованиях доказана эффективность применения некоторых из них. И, тем не менее, в вопросе применения тех или иных средств до сих пор нет единого мнения. Зачастую на практике многие средства применяются только потому, что так делает тот или иной выдающийся мастер.

Анализ тренировочных средств подсказывает, что выбор и методика применения их спортсменами в целом помогает решать многие задачи подготовки. Каждого спортсмена отличают индивидуальные особенности, и эффективность применения одного и того же тренировочного средства может оказаться неодинаковой [3]. В умении распознать особенности и выбрать определенное сочетание тренировочных средств, наиболее точно отвечающих индивидуальным особенностям спортсмена, и заключается один из основных моментов правильного построения, как отдельной тренировки, так и тренировочного процесса в целом [4].

Библиографические ссылки

1. Богданов Г. П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов : учеб. пособие для тренеров. М. : Просвещение, 2002.
2. Раминская Т. И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. М. : СпортАкадемПресс, 2004.
3. Бутин И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие. М. : Владос-пресс, 2003.
4. Антонова О. Н., Кузнецов В. С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. М., 1999.

© Дронина О. А., 2015

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Д. Д. Дюкова, Б. С. Вильнер

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2
E-mail: 988008@mail.ru, vilner.boris@mail.ru

Рассмотрен вопрос о физическом воспитании детей в семье. Это очень серьезная проблема в современном воспитании детей. Не всегда легко понять поведение ребенка и определить, какие средства в данную минуту будут наиболее уместны для того, чтобы своевременно заложить в нем необходимый фундамент физического и духовного развития. Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными.

Ключевые слова: родители, дети, здоровье, физическая культура, спорт.

PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN IN A FAMILY

D. D. Dyukova, B. S. Vilner

Trade and Economic Institute of the Siberian Federal University
2, L. Prushinskaja str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation
E-mail: 988008@mail.ru, vilner.boris@mail.ru

The question of physical training of children in a family is considered. It is very serious problem in modern education of children. It isn't always easy to understand behavior of the child and to define, what means will be most pertinent at present in due time to put in the necessary base of physical and spiritual development is mute. It is necessary to think of the developing identity of each child that actions of parents were necessary and timely seriously.

Keywords: parents, children, health, physical culture, sport.

Цель нашей работы – доказать, что физическое воспитание детей в семье – это очень важная проблема в воспитании детей. Сегодня, наверное, нет на земле человека, который бы оставался равнодушным к спорту. Спорт – это выражение нашей силы, славы, достижений. Все понимают роль спорта, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает терпения, другому – времени, третьему – организованности. Особенно это важно для родителей. Дети внимательно изучают своих родителей. Детям не с кого брать пример в занятиях спортом. Движение – основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности – в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью

развитых средств (радио, телевидение) – все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений – как жизненную необходимость в противовес так называемым «болезням цивилизации». Хотим мы этого или нет, но нам не остановить стремительный темп жизни, всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу. Итак, воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Очень важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости», как назвал его великий русский физиолог И. П. Павлов – чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время – вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Роль семьи в воспитании ребенка. Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей. Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями.

Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. В беседах с родителями о роли семейного воспитания педагог подчеркивает, как многосторонне влияние родителей на формирующуюся личность: рассказывает о семье как первой социальной ячейке, о характерном для нее укладе и стиле отношений всех членов семьи, о направленности их интересов и ее потребностях, обеспечивающих здоровый микроклимат. От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий. Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому воспитатели расценивают организацию совместного досуга как не только важное средство воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи. Понятие «Физическое воспитание» – о чем говорит уже сам термин – входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что оно так же, как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса. Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что этот процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здоровым – значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7-ми лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т. п. Условия жизни девочек были почти такими же. Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20 (это максимум для детей раннего возраста) и 18 (для дошкольников и школьников). С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять в определенном диапазоне – от 16 до 23. Заметим, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях – более теплым. Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке, завешенной марлей. Основу традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей составляет постепенное снижение температуры воздуха от +20 до +10 °С с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом – по траве на лесной поляне или по песку у реки. Порой родители запрещают детям ходить босиком из опасения, что они заразятся грибковыми заболеваниями. Такие страхи безосновательны, так как грибки могут проникать только во влажную и изнеженную кожу. Простое и надежное профилактическое средство – после прогулок босиком вымыть ноги с мылом.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

Режим дня. Великий физиолог И. П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня чрезвычайно важен для учащихся. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет и дело не пойдет на пользу. Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе – все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. В результате – снижение работоспособности школьника. Вот почему семья, также как и школа, должны обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна учащихся. Хороший отдых, а затем

неукоснительное выполнение распорядка дня избавят маленького школьника от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Он снова будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим. Правильно организовать режим дня школьника – это значит: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отдыха ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи; установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье [1–5].

Библиографические ссылки

1. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. М. : Физкультура и спорт, 2012.
2. Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. М. : Просвещение, 2013.
3. Виноградова Н. Ф. Воспитателю о работе с семьей. М. : Просвещение, 2014.
4. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! М. : Молодая гвардия, 2011.
5. Зиановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств. М. : Сов. спорт, 2013.

© Дюкова Д. Д., Вильнер Б. С., 2015

ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д. В. Завозников, Е. А. Земба

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: zavoznikov95@mail.ru

В наши дни, одной из наиболее актуальных проблем является пропаганда здорового образа жизни, особенно среди молодежи. Задача вывести молодых людей из замкнутого круга, создаваемого алкоголем, сигаретами и особенно наркотиками, должна стать задачей номер один для нашего муниципального общества. Здоровье молодого поколения (студентов) – залог процветания нации. Поэтому в этой статье рассматриваются некоторые варианты решения данной проблемы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, туризм, пропаганда, молодежь, учащиеся, студенты.

THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF REHABILITATION OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM

D. V. Zavoznikov, E. A. Zemba

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: zavoznikov95@mail.ru

Nowadays, one of the most pressing problems is the promotion of healthy lifestyles, particularly among young people. The challenge to bring young people from the vicious circle created by alcohol, cigarettes and drugs in particular, should be the number one priority for our municipal society. Health of the younger generation (students) – the key to the prosperity of the nation. Therefore, this article looks at some solutions to this problem.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sports, tourism and promotion, youth, students, students.

В условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи невозможны без физического воспитания. Оздоровительная физическая культура, спорт, туризм занимают видное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье учащейся молодежи. Физические нагрузки не только позволяют значительно уменьшить влияние отмеченных отрицательных факторов в физиологических системах организма, но и повышают работоспособность.

Как биологическая потребность в движении, она служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма человека. Кроме того, занятия физической культурой, спортом и туризмом рассматриваются как часть культурной среды коллектива, как способы включения его членов в процессы общения и формирования личностных качеств учащихся.

Хотя физическая подготовка и спорт чаще всего не находят непосредственного применения в трудовой деятельности, но влияя на состояние здоровья, степень адаптации к условиям труда, служат предпосылкой ее успеха. Однако как свидетельствуют данные министерства здравоохранения в среднем в Российской Федерации лишь до 15 % выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми. Серьезные отклонения в физическом и психическом состоянии имеют 45–50 % молодежи, а к специальной медицинской группе относятся 12 % студентов вузов [1].

В этой связи именно связи именно сохранение и укрепление здоровья, воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни у молодежи является одним из важнейших направлений государственной политики в деятельности по развитию физической культуры и спорта до 2020 г., предусматривающей совершенствование управления молодежи, разработку новых организационно-управленческих решений, направленных на создание национальной системы физкультурно-спортивного образования.

Особая роль в реализации указанной цели отводится организации учебного процесса на всех уровнях по физическому воспитанию молодежи. В отдельных образовательных учреждениях отмечается необоснованное уменьшение учебных часов, отводимых на физическую подготовку. К этому следует добавить и кадровую проблему, недостаточное учебно-методическое обеспечение занятий физической культурой [2].

Чрезвычайно важна мотивация занимающихся. Занятия физической культурой не должны быть тяжелой обязанностью. Каждый занимающийся с учетом индивидуального подхода к состоянию его здоровья должен ощущать динамику своего физического и психического здоровья. Особая роль в этом принадлежит соревновательным методам проведения занятий по физической подготовке [3].

Известно, что состязательность, наиболее ярко проявляющаяся в игровых видах, вызывая азарт, стремление быть в спорте на уровне, обеспечивает привлекательность занятий физической культурой и спортом, способствует не только выявлению лучших, но и расширяет круг вовлеченных в такие занятия. Кроме того, практика применения подобных методов показывает, что решать такие важные задачи могут комплексные соревнования с разнообразной программой состязаний независимо от их физической подготовленности учащихся.

Известно, что адаптация человека к условиям трудовой деятельности без специальной психофизической подготовки может длиться 5–7 лет [4].

Вызывает тревогу, что в молодежной среде употребление спиртных напитков (включая пиво), курение приобретают массовый характер. Число курящих среди студентов в некоторых учебных заведениях достигает 73 %. Отмечается употребление студентами наркотиков. В учреждениях образования необходимо всемерно пропагандировать здоровый образ жизни, так как многие студенты не умеют и не стремятся быть здоровыми. Противодействовать распространению вредных привычек среди молодежи должны все: местная власть, учреждения образования, здравоохранения, средства массовой информации, общественность, церковь. Меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди учащейся молодежи и пропаганду здорового образа, должны представлять собой не единичные мероприятия, а являться составной частью долгосрочных программ, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения. Составными элементами таких составных программ являются всевозможные виды деятельности: разовые мероприятия, акции, интернет конференции, информационные кампании, театрализованные представления, тематические дискотеки, конкурсы, спортивные мероприятия: клубы, членство в которых является престижным среди молодежи и требует быть свободным от разного рода зависимостей; разработка и издание буклетов, журналов, другой печатной продукции, видеоматериалов, специальной рекламы, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ, организация организационно-консультационной работы по предупреждению их употребления, привлечение специалистов и специально подготовленных молодых людей.

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 сущностных 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. 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.

К сдерживающим факторам в повышении качества учебного процесса по физическому воспитанию и оздоровлению молодежи небезосновательно относят ухудшение состояния учебно-спортивной базы, отсутствие государственной системы мониторинга и коррекции физического развития и физической подготовленности молодежи [5].

Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем – это физическое здоровье. Основными факторами, существенно влияющими на здоровье человека, являются:

- на 50 % образ жизни (условия труда и быта, стресс, урбанизация, питание, вредные привычки);
- 20 % наследственность;
- 20 % окружающая среда;
- 10 % состояние системы здравоохранения, уровень развития физической культуры и спорта.

Как показывают исследования ученых, в России по сравнению с западноевропейскими странами не сформулированы в сознании граждан ценностные ориентации к собственному здоровью как главному капиталу, потому необходимо усилить внимание к вопросам пропаганды здорового образа жизни и привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, туризмом, используя при этом опыт, накопленный еще в Советском Союзе (освещение в прессе дней, недель физкультуры и спорта или оздоровления, оздоровительного туризма, ведение постоянных тематических рубрик) [2; 3].

Необходимо шире освещать проводимые спортивные мероприятия различного уровня, поскольку именно они могут стать толчком к занятиям физической культурой и спортом, стимулом в совершенствовании своего мастерства, физической подготовленности. Создание интернет-газет, интернет-журналов по вопросам оздоровления и физической культуры, специальные адресные телепередачи, учитывающие возрастные и психологические особенности снимут многие болевые точки в пропагандистской деятельности. Кроме того, требует решения проблема обеспеченности доступной популярной литературой, компьютерными программами по вопросам физической культуры, туризма и спорта. Особенно остро эта проблема ощущается в образовательных учреждениях [6].

Немаловажна в пропаганде здорового образа жизни и роль семейного воспитания, примера родителей. В этой связи региональным властям следует обратить внимание на создание зон отдыха в населенных пунктах, в которые бы входили спортивно-оздоровительные учреждения [2].

В целом, проблема формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи должна решаться на всех уровнях государственной власти и общества посредством совершенствования нормативно-правовой базы в области физической культуры, спорта и образования; сочетания различных форм занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом в течение учебной недели; расширения пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Библиографические ссылки

1. Комков А. Г. Социально-педагогический мониторинг в системе модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе : дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2000.
2. Столяров В. И. Роль массовых спортивных соревнований в формировании культуры здорового образа жизни // Дети России образованы и здоровы : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. (25–26 февраля 2010 г., Санкт-Петербург). М., 2010. С. 80.
3. Кудинова В. А. Основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Волгоградского региона // Вопросы современной науки и практики. 2011. № 2. С. 80.
4. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Я., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1987.
5. Гафитулина Н. Х. Специфика отношений учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис. ... канд. социол. наук. Ростов-н/Д, 2007.
6. Гратулина А. Н. Специфика отношений учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2013.

© Завозников Д. В., Земба Е. А., 2015

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВОСПРИЯТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л. В. Захарова, Н. В. Люлина

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2
E-mail: natali6503@mail.ru

Педагог должен иметь четкое представление о закономерностях формирования индивидуальности. У педагога должно быть сформировано системное представление, системное мышление и в целом системная парадигма в изучении, обучении и воспитании ребенка, в том числе и ребенка с отклонениями в развитии.

Ключевые слова: отклонения, педагог, ребенок, нарушения, игра, коррекция, занятия, физическая культура.

THE TECHNIQUE OF PERCEPTION OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE THROUGH PHYSICAL EDUCATION CLASS

N. V. Lyulina, L. V. Zakharova

Trade and Economic Institute of the Siberian Federal University
2, L. Prushinskaja str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation
E-mail: natali6503@mail.ru

The teacher should have a clear impression about the regularities of formation of the individual personality. The teacher must be formed in the system view, systems thinking and overall system paradigm in learning, teaching and upbringing of the child, including a child with developmental disabilities.

Keywords: abnormal, teacher, child, violations, game, correction, training, physical culture.

Как свидетельствует мировой и отечественный опыт, число детей с отклонениями в развитии велико и неуклонно возрастает. Этому есть ряд причин: дестабилизация общества и отдельных семей, отсутствие в ряде случаев нормальных гигиенических, экономических, экологических условий для будущих матерей и детей разных возрастных групп. У многих детей возникают психическая, познавательная депривация, недостаточность удовлетворения сенсорных и эмоциональных контактов и потребностей. Это и многие другие патологические факторы приводят к различным заболеваниям и отклонениям в развитии [1].

Число детей с отклонениями в поведении, тревожных, эмоционально неустойчивых, неуравновешенных и агрессивных растет. Каждый день учителя озабочены вопросом, как поступать с детьми, поведение которых вышло из общепринятых норм.

Всем детям, каждому даже благоприятному ребенку, не совершившего пока ничего предосудительного, нужна немедленная и квалифицированная педагогическая помощь.

В современной общей и коррекционной педагогике утвердилось положение о необходимости раннего выявления и преодоления отклонения в развитии ребенка.

Педагоги должны иметь представление об основных видах нарушений психофизического развития ребенка, о причинах их вызывающих, о путях их преодоления.

Педагогическое диагностирование на этапах школьного старта помогает учителю выявить детей с низким уровнем развития школьно-значимых функций – тех функций, которые

не только существенно влияют на темп и качество формирования навыков, которые в значительной мере определяют полноценность усвоения всего учебного материала на этапах начального обучения.

Образовательная практика и многочисленные психолого-педагогические исследования убедительно доказывают, что наиболее важными и требующими оказания незамедлительной квалификационной коррекционно-педагогической помощи в случае их дефицитного развития являются функции: пространственного восприятия, зрительного, фонематического [2].

Роль игры в преодолении у детей проблем внутриличностного и межличностного характера неопределима. В то же время для педагога начальной школы игра может стать одним из инструментов развития школьно-значимых психологических и психофизиологических функций учащихся, активизации их познавательных способностей, воспитания устойчивого интереса к интеллектуальной деятельности и потребности в ней.

Современные ученые подчеркивают, что игра, с одной стороны, помогает развитию познавательных способностей учащихся, а с другой – может служить и эффективным средством преодоления трудностей в этом развитии. Игры могут быть построены на учебном и не учебном материале и включены в структуру любого урока по любому предмету, а также в режим работы группы продленного дня [3].

Желательно, чтобы каждый учитель имел свою собственную «Энциклопедию познавательных детских игр», которые он мог бы предложить ученикам в зависимости от их индивидуально-типологических особенностей, склонностей и интересов, этапа коррекционно – развивающей работы.

Игры обязательно должны быть дозированы и рационально встроены в режим жизнедеятельности младших школьников, чередуясь с периодами преимущественно физической нагрузки и высокой двигательной активности детей.

Игра, раскрывает еще одну свою важную функцию – лечебно-оздоровительную. Использование всем хорошо знакомых подвижных, спортивных или специальных оздоровительных игр должно стать неотъемлемой составляющей программы коррекционно – развивающей работы с младшими школьниками и способствовать после интеллектуальной деятельности, адаптации к физическим нагрузкам, совершенствованию нервно-психической регуляции [4].

Физический и психический компоненты в этих играх тесно связаны. Так, в подвижных и спортивных играх дети не только реализуют свою потребность в движении, расходуют накопившуюся энергию и совершенствуют основные двигательные навыки, но и учатся, с одной стороны, инициативности, самостоятельности, настойчивости, а с другой – умению владеть собой и считаться с партнерами, согласовывать свои действия с действиями других игроков. Такие игры являются хорошим средством тренировки в зависимости от изменяющихся обстоятельств, но в соответствии с определенным планом переключения внимания и развития такого необходимого его качества, как гибкость [4].

Специальные оздоровительные игры наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками.

Следовательно, игра должна присутствовать в режиме дня младших школьников в той мере, в какой она необходима для создания гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, коррекции и стимулирования всех сторон детского развития.

Обязательным условием эффективности работы является накопление детьми разнообразного опыта не только практического различения пространственных признаков и отношений, но и их вербального обозначения и оперирования в мыслительном плане. Быстрый и ощутимый коррекционно – развивающий эффект в работе может быть достигнут также за счет привлечения к выполнению того или иного задания максимально возможного числа анализаторов) зрительного, слухового, тактильного, двигательного, кинестетического), комплексная и содружественная работа которых обеспечивает формирование более устойчивых и правильных пространственных представлений [5].

При работе с такими детьми все внимание должно быть направлено на выявление их потенциальных возможностей и формирование таких мотивов деятельности, которые были бы им близки и понятны. Дети-инвалиды независимо от степени и глубины патологических нарушений при грамотной организации занятий подвижными играми могут получать удовольствие от общения и добиваться больших успехов в физическом и психомоторном развитии. Единственное требование к подвижным играм – они должны быть всегда интересны детям и направлены на совместное движение и контакт с другими детьми.

Все эти многогранные исследования с неизменностью свидетельствовали о том, что по мере обучения детей в школе от класса к классу происходит совершенствование, развитие ощущений и восприятия. Развитие ощущений и восприятия может происходить спонтанно благодаря постепенному восстановлению высшей нервной деятельности. Благодаря этому становятся более подвижными и сильными нервные процессы, ускоряется темп и точность ощущений и восприятия [3; 5]. Развитие ощущений и восприятия может происходить под влиянием формирования высших психических функций. Более всего способствует развитию всех психических процессов усвоение школьной программы. Вместе с тем учитель должен помнить о том, что этому способствует и внешкольная работа, в частности организация подвижных и настольных игр, проведение экскурсий, походов, музыкальных вечеров.

Библиографические ссылки

1. Кумарина Г. Ф. Коррекционная педагогика в начальном образовании : учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2003.
2. Подласый И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике : учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. М. : Академия, 2002.
3. Пузанов Б. П., Селиверстов В. И. Коррекционная педагогика: основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии : учеб. пособие для студ. средних пед. учеб. заведений. М. : Академия, 1999.
4. Шапкова Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. М. : Сов. спорт, 2002.
5. Рогов Е. И. Общая психология: курс лекций для первой ступени педагогического образования. М. : Владос, 2000.

© Захарова Л. В., Люлина Н. В., 2015

**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С УМЕРЕННОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ
ПО ПРОГРАММЕ «МИР В ТВОИХ РУКАХ» В УСЛОВИЯХ
ДЕТСКОГО ДОМА-ИНТЕРНАТА**

Е. А. Злобина, Л. Г. Климацкая

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

Цель занятий – развитие и коррекция сенсомоторных навыков, применимых в практической жизни и ведущих к развитию самостоятельности в пределах, соответствующих психофизическим силам ребенка дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости.

Ключевые слова: умственная отсталость, развитие и коррекция, сенсомоторика, культурное пространство, система М. Монтессори.

**TEACHING PRESCHOOL CHILDREN WITH MODERATE DEGREE
OF MENTAL RETARDATION UNDER THE PROGRAM
“WORLD IN YOUR HANDS” IN THE CONDITIONS OF ORPHANAGE**

E. A. Zlobina, L. G. Klimackaja

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
89, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

The course objective is the development and correction of sensorimotor skills applicable in practical life and leading to the development of independence within the corresponding psychophysical forces in preschool children with moderate degree of mental retardation.

Keywords: mental retardation, development and correction, sensorimotor activity, cultural environment, system of M. Montessori.

Одним из наиболее значимых направлений в работе с умственно отсталыми детьми, особенно дошкольного возраста является развитие сенсомоторики, поскольку она влияет на процесс обучения и воспитания ребенка, а именно развитие и коррекцию межанализаторных связей, и успешный синтез зрительной, слуховой и кинестетической информации [1; 2]. Развитие двигательной функции активизирует развитие центров памяти и речи, чем лучше ребенок двигается, тем лучше он говорит [3].

Большое количество ученых занимались изучением проблемы развития сенсомоторики у детей с умственной отсталостью, в том числе Э. Сеген, С. Я. Рубинштейн, Ж. И. Шиф и др. [4–6]. Они отмечали, что дефектное развитие ощущения и восприятия у умственно отсталых детей оказываются ядерными симптомами умственной отсталости, которые затрудняют формирование представлений о времени, тормозят развитие психических процессов.

Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков М. М. Кольцовой, Е. И. Исениной, Л. В. Антоновой-Фоминой была подтверждена связь интеллектуального развития и пальцевой моторики [7]. В мировой педагогической культуре можно насчитать множество ярких, необычных подходов к изучению развития сенсомоторики. Среди наиболее самобытных – система итальянского педагога и психолога Марии Монтессори [8].

Сенсомоторика – зрение, слух, осязание, обоняние – является своеобразным впитывающим устройством, посредством которого и происходит становление человеческого разума [15].

Стоит соответственно обустроить окружающее ребенка культурное пространство и профессионально поддержать его, как мы увидим чудо раскрытия человеческой природы [9; 10].

В связи с этим, мы поставили перед собой цель: разработать и внедрить общеразвивающую программу «Мир в твоих руках», которая основана на концепции М. Монтессори.

Целевая группа программы «Мир в твоих руках» – дети в возрасте 5–7 лет с умеренной степенью умственной отсталости. Занятия проводятся как в подгрупповой форме, так и в индивидуальной, два раза в неделю. Длительность одного занятия 25–30 мин. Программа рассчитана на два учебных года, всего 144 занятия. Занятия проходят в кабинете Монтессори.

Цель занятий – развитие и коррекция сенсомоторных навыков, применимых в практической жизни и ведущих к развитию самостоятельности в пределах, соответствующих психофизическим силам ребенка дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости.

Основные задачи занятий:

- систематическое и целенаправленное формирование сенсорных эталонов величины, формы, цвета предметов, их положения в пространстве;
- развитие мелкой пальцевой моторики, целенаправленных движений (точных координированных движений кисти руки и пальцев), развитие статической и динамической координации движений пальцев рук, ритмической организации и переключаемости движений рук;
- формирование общей моторной координации ребенка;
- обогащение представлений детей об окружающих предметах и явлениях;
- развитие умений и навыков выделять признаки предметов на основе способов сенсорного обследования, сравнения, анализа;
- воспитание у детей терпеливости, работоспособности, самостоятельности, навыков контроля и начальные навыки самоконтроля, доводить начатое дело до завершения.
- формирование интересов к работе с различными материалами.

Исходя из опыта работы по программе «Мир в твоих руках», специалисты нашего учреждения заметили, что хорошее занятие, преподанное в нужное время, дает ребенку новые знания и навыки, расширяет представления об окружающем мире. Занятие дает ребенку ключ к миру, которым тот открывает для себя новые грани и измерения. Знания, приобретенные с помощью материала, будут применены и испытаны ребенком в его окружении.

Обучение детей дошкольного возраста с умеренной степенью умственной отсталости по данной программе носит наглядно действенный характер. При этом взрослый на первом этапе проявляет максимальную активность, демонстрируя ребенку игрушки и пособия, показывая способ действия с ними, сопровождая свои действия словесными пояснениями. Затем действия осуществляются совместно. В данном случае речь взрослого выполняет контролируемую функцию: воспитатель постоянно напоминает ребенку цель работы и способы ее выполнения, чтобы предотвратить соскальзывание на неверный способ выполнения, а также избежать ситуаций неудач.

В данной программе выделен пропедевтический период. В начале занятий обязательно воспитателем вводятся основные правила работы в группе, которые должны соблюдать все дети (вместе с воспитателем). Выглядят эти правила следующим образом.

1. Каждой вещи – свое место. *«Все на место уберем, а потом играть пойдем»*. Ребенок не может уйти, бросив материал, или взять следующий. Нужно напомнить, ему убрать за собой или помочь ему в этом.

2. Не отнимать вещи у других. *«Все мы очень твердо знаем: мы друзей не обижаем»*. Нельзя отнимать материал, отталкивать и прогонять от него других детей. В случае желания ребенка заняться материалом, который в данный момент не свободен, ему предлагается выбор действий: попросить у ребенка разрешения заняться совместно или подождать, когда материал освободится. Детей учат терпеть, ждать своей очереди, а главное – уважать друг друга.

3. Не мешать другому человеку в его занятии. *«Не мешаем, не шумим, тишина нужна самим»*. Все в группе общаются вполголоса, воспитатель старается находиться на уровне детей: присаживаться на корточки, садиться на коврик или на стул.

Существуют основные принципы построения занятий:

- системность и последовательность подачи материала;
- наглядность обучения;
- цикличность построения занятий;
- доступность;
- развивающий и воспитывающий характер учебного материала.

Особенности детей дошкольного возраста с умственной отсталостью, в частности быстрая утомляемость, отвлекаемость, затруднения при необходимости прилагать умственные усилия, требуют внесение в занятия игровых моментов, частой смены форм работы, перерывов для отдыха, и, кроме того, постепенного вовлечения их в учение с постоянным учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка [11; 12].

С учетом вышесказанного каждое занятие состоит из 5-ти частей.

Первая часть занятия состоит из комплекса упражнений для развития мелкой моторики. Целью упражнений для развития мелкой моторики является развитие межполушарной связи и межполушарного взаимодействия. Межполушарная связь и межполушарное взаимодействие имеют большое значение для развития мелкой моторики путем синхронизации работы полушарий головного мозга [13; 14]. Также благоприятно сказывается на развитии способностей, памяти, внимания, мышления, речи.

Вторая часть занятия – разминка. Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять общий тонус, настроить детей на активную работу, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятиям. Разминка состоит из упражнений, направленных на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия [15; 16].

Основная часть занятия (третья) состоит из презентации Монтессори – материала. Презентация – это показ воспитателем способа работы с тем или иным материалом, взятым из «специально подготовленной среды» [17]. Очень многие Монтессори-материалы можно и нужно применять при работе с детьми, имеющими умеренную степень умственной отсталости, живущими в детском доме. Система Монтессори включает в себя целый комплекс развивающих материалов для занятий.

Четвертая часть. Здесь проводятся игры и упражнения на развитие восприятия и ощущений. В составе этой части проводятся подвижные игры малой активности, так как у детей с умственной отсталостью снижена работоспособность и отмечается низкий уровень концентрации внимания. Данные игры выступают в роли физминуток и позволяют развивать общую моторику, координацию движений, деятельности зрительного и слухового анализаторов [15; 18].

Пятая часть занятия – упражнения на релаксацию, сопровождающиеся расслабляющей музыкой и позволяющие успокаивать ребят, снимать мышечное и эмоциональное напряжение [19]. Заканчивается занятие ритуалом прощанием педагога с детьми. Приветствие и прощание во всех занятиях проходят одинаково. Для приветствия используются упражнения «Комплимент» и «Круг»: все дети и педагог встают в круг и сначала каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Затем общее рукопожатие и энергичное «Здрав-ствуй-те!!!», произнесенное хором. Ритуал прощания проводится аналогично: сначала слова благодарности друг другу за работу, общее рукопожатие и потом произнесение хором «До-сви-да-ни-я!!!».

По итогам обучения в рамках программы «Мир в твоих руках», был проведен мониторинг уровня усвоения программы по основным направлениям. Анализ полученных результатов показал, что воспитанники, дополнительно обучающиеся по данной программе, быстрее и качественнее усвоили предложенный материал по разделам «Развитие общей и мелкой моторики», «Сенсорика», «Практика». Положительная динамика по данным направлениям составила от 7 % до 12 %, что на 3-5 % выше, чем до реализации дополнительной программы.

Основываясь на данных результатах, мы сделали вывод, что дополнительная общеразвивающая программа «Мир в твоих руках» является перспективной, работа по ней будет продолжена не только специалистом по Монтессори – педагогике, но и воспитателями детского дома [20].

Библиографические ссылки

1. Войлокова Е. Ф., Андрухович Ю. В., Ковалева Л. Ю. Сенсорное воспитание дошкольников с интеллектуальной недостаточностью : учеб.-метод. пособие. СПб. : КАРО, 2005.
4. Сеген Э. Воспитание, гигиена и нравственное лечение умственно ненормальных детей. СПб., 1903.
5. Пиаже Ж., Рубинштейн С. Я. «Стартовое развитие» социокультурных двигательных действий ребенка в процессе обучения. М., 2009.
6. Особенности умственного развития учащихся вспомогательной школы / под ред. Ж. И. Шиф ; АПН РСФСР. М. : Просвещение, 1965.
7. Исенина Е. И. Психолингвистические закономерности речевого онтогенеза (дословесный период) : учеб. пособие / Иванов. ун-т. Иваново, 1983.
8. Белоусова Л. Е. Использование Монтессори-терапии в сенсомоторном развитии дошкольников со сложной структурой нарушения // Дошкольная педагогика. 2002. № 2. С. 38–43.
9. Загвоздкин В., Хилтунен Е. Монтессори и Вальдорф. М., 1999.
10. Монтессори М. Помоги мне сделать это самому. М. : Карапуз, 2000. Т. 272.
11. Фуряева Т. В., Старосветская Н. А. Теория и практика психолого-педагогического сопровождения и интеграции детей в общество / Краснояр. гос. пед. ун-т. им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2005.
12. Фуряева Т. В. Интегрированный подход в организации воспитания и обучения детей дошкольного возраста с проблемами в развитии (зарубежный опыт) // Дефектология. 1999. № 1. С. 64–71.
13. Гурова Е. М. Подготовка руки ребенка к письму // Начальная школа. 2000. № 5. С. 61–62.
13. Удалова Э. Я., Матвеева Л. А. Формирование тактильно-двигательного восприятия у школьников с нарушениями интеллекта // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2006. № 3. С. 37–41.
14. Степанова О. А., Рыдзе О. А. Дидактические игры на уроках в начальной школе : метод. пособие. М. : ТЦ Сфера, 2005.
15. Кириллова Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней логопедической группы (ОНР) : пособие для практ. работников детских садов. СПб. : Детство-пресс, 2005.
16. Моисеева Л. Г. Готовим руку к письму. СПб. : Речь, 2004.
17. Хилтунен Е. Дети Монтессори // Книга для педагогов и родителей. М. : АСТ ; Астрель, 2008.
18. Катаева А. А., Стребелева Е. А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников : кн. для учителя. М. : Просвещение, 1990.
19. Степанова О. А. Профилактика школьных трудностей у детей : метод. пособие. М. : ТЦ Сфера, 2003.
2. Пиаже Ж. Интеллект и сенсомоторные функции // Избранные психологические труды. М. : Междунар. пед. акад., 1994.
20. Пименова Е. П. Пальчиковые игры. Ростов н/Д : Феникс, 2007.

© Злобина Е. А., Климацкая Л. Г., 2015

ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ В ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Е. М. Кадомцева

Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого
Российская Федерация, 660022, Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1
E-mail: katerina.dvorkina@mail.ru

Рассмотрена проблема оптимизации учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой студенток медицинского вуза. Информационные, умственные и психологические нагрузки на организм студентов в процессе обучения в вузе неуклонно возрастают и особенно это актуально для медицинских вузов, где студенты затрачивают до 70 % общего времени на учебную деятельность. Все это обуславливает необходимость поиска новых оздоровительных средств физического воспитания.

Ключевые слова: учебно-воспитательный процесс, физическая культура.

THE OPTIMIZATION OF THE FITNESS PROGRAM PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITIES

E. M. Kadomtseva

Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V. F. Voino-Yasenetski
1, Partizan Zheleznyak str., Krasnoyarsk, 660022, Russian Federation
E-mail: katerina.dvorkina@mail.ru

This article is devoted to the optimization of the educational process on physical training of students of the medical school. Information, mental and psychological stress on the body of students in the learning process at the university has been steadily increasing and this is especially important for medical schools, where students spend up to 70 % of the total time for training activities. All this makes it necessary to search for new recreational facilities of physical education.

Keywords: educational process, physical culture.

Модернизация российского образования требует активного поиска современных продуктивных технологий и программного содержания обучения студентов вуза, направленных на совершенствования учебного процесса и его интенсификацию, подготовку подрастающего поколения к жизни и труду. В современных условиях учебно-воспитательный процесс должен быть нацелен на выполнение нового социального заказа – формирование самостоятельной, творческой и прежде всего здоровой личности. Один из путей решения этой важной социально-педагогической задачи – оптимизация учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой путем поиска новых оздоровительных средств физического воспитания [1].

Оценивая влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студенток, необходимо отметить, с одной стороны, их роль психофизической адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой они должны быть строго дифференцированы и учитывать индивидуальные особенности физического здоровья и физической подготовленности студенток.

Учебная работоспособность и здоровье студенток, и особенно студенток медицинского вуза неразделимо связаны с физической активностью и представляют важную педагогическую проблему, нуждающуюся в комплексном изучении в педагогическом, психологическом и физиологическом аспектах [2].

В настоящее время среди большого числа методик, носящих оздоровительный характер и используемых в качестве средств поддержания физической работоспособности женщин, особое место занимает оздоровительная фитнес-аэробика [3]. Оздоровительное направление представлено широким спектром разнообразных фитнес программ. Наиболее характерная из них – выполнение общеразвивающих или танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, который также стимулирует сердечно-сосудистые системы и тем самым совершенствует аэробные процессы в организме. Разнообразие и постоянное обновление программ для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений, усиления эмоционального фона занятий, благодаря музыкальному сопровождению, позволяет фитнес аэробике удерживать высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Рассмотрим основные и наиболее популярные фитнес программы.

Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвратить различные травмы на занятиях физической культурой. Фитнес-йогу хорошо комбинировать с элементами хатха-йоги с ее традиционными упражнениями на развитие гибкости.

Хатха-йога – это составная часть индийской йоги, которая включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и релаксации.

Классическая аэробика. Ее можно сравнить с классическим танцем в хореографии, но не по составу средств и упражнений, а по значимости. Это азбука аэробики, с которой начинается изучение других видов. Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, который представляет синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполнение под музыкальное сопровождение. Основная физиологическая направленность классической аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Фитбол – аэробика получила свое название благодаря использованию на занятиях специального резинового мяча большого размера. Подобные упражнения помимо своей оригинальности и даже забавного характера благоприятно воздействуют на мышцы спины и позвоночник в целом, а также на сердечнососудистую систему и вестибулярный аппарат. Для занятий фитбол-аэробикой нужно особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки напрямую зависит от степени упругости мяча и меняется для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.

Стретчинг. Данный комплекс упражнений и поз получил свое название из английского языка (тянуться, дотягиваться), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Он неразрывно связан практически со всеми фитнес-программами, так как занятия стретчингом начинают и гармонично завершают оздоровительную тренировку.

Пилатес. Метод оздоровительной тренировки, созданный Джозефом Пилатесом, спортсменом, профессиональным инструктором и врачом. Пилатес – это комплекс плавных движений, направленных на развитие гибкости тела, укрепления отдельных мышц и организма в целом. Особое внимание уделяется мышечному «каркасу» для позвоночного столба, состояние которого напрямую связано с развитием человека.

Систематические занятия определяют прогрессивную динамику структурно-функциональных свойств организма, высокий уровень работоспособности, расширению резервов адаптации и иммунных свойств организма.

Данные средства физического воспитания наиболее полно удовлетворяют потребности студенток, содействуя повышению физической подготовленности, улучшению психофизических показателей индивидуального здоровья, снижению случаев пропущенных занятий за счет повышения интереса к занятиям физическими упражнениями у студенток.

Таким образом, имеющийся опыт использования фитнес программ доказывает их эффективность и актуальность оптимизации учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой студенток медицинских вузов.

Библиографические ссылки

1. Мандриков В. Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов : монография / ВГТУ. Волгоград, 2001.
2. Дворкина Е. М., Пономарев В. В. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза : монография / СибГТУ. Красноярск, 2013.
3. Дворкин В. М., Дворкина Е. М. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни студенток путем включения элементов фитнеса в занятия физической культурой // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и незаконного оборота наркотиков : материалы XVI Междунар. науч.-практ. конф. Ч. 2 / Сиб. юрид. ин-т ФСКН России. Красноярск, 2013. С. 305–307.

© Кадомцева Е. М., 2015

ОСНОВНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Р. В. Калашникова

Иркутский государственный медицинский университет
Российская Федерация, 664003, Иркутск, ул. Красного восстания, 16
E-mail: raisa14@mail.ru

Организация тренировочного процесса с учетом физиологических принципов построения тренировки способствует совершенствованию профессионально значимых качеств сотрудников силовых структур.

Ключевые слова: тренировочный эффект, профессиональная подготовка, интенсивность, реабилитация, функциональная подготовка, здоровье.

BASIC PHYSIOLOGICAL PRINCIPLES OF TRAINING AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

R. V. Kalashnikova

Irkutsk State Medical University
16, Krasnoe vosstanie str., Irkutsk, 664003, Russian Federation
E-mail: raisa14@mail.ru

The organization of training process with account of physiological principles of the training scheme contributes to the improvement of uniformed personnel professional competences.

Keywords: training effect, professional training, intensity, rehabilitation, functional training, health.

Актуальным в настоящее время является обучение студентов вуза умениям самоуправления физической тренировкой, что позволяет учитывать индивидуальные особенности, режим труда и отдыха, предпочтительные виды физической активности.

Поскольку улучшение и сохранение здоровья – одна из основных задач физической подготовки, то формирование умений спортивной тренировкой должно быть направлено на обеспечение индивидуализации, выбора доступных средств оздоровления и профессионального долголетия.

Обучение основным физиологическим принципам построения тренировки стимулирует к достижению не только стандартизированных результатов, но и творческих личностных успехов. Систематические занятия физической культурой вызывают специфическое приспособление – адаптацию организма человека к выполняемой физической нагрузке. В основе такой адаптации лежат возникающие в результате тренировки изменения в различных органах и тканях тела.

Все эти изменения определяют тренировочные эффекты (ТЭ). При анализе факторов, определяющих ТЭ физических упражнений, выделяются следующие физиологические аспекты:

- пороговые, «критические» нагрузки,
- обратимость ТЭ,
- специфичность ТЭ,
- тренируемость определяющая величину ТЭ [1].

Определить уровень функционального эффекта можно по росту максимальных показателей при выполнении определенных тестов. Полученные показатели отражают максимальные возможности организма.

Одним из основных принципов построения тренировки является выбор оптимальных нагрузок. Выбор пороговой нагрузки определяется целями занятия, среди которых:

- реабилитация после различного рода перенесенных заболеваний, и хронических заболеваний;
- восстановительно-оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после трудовой, профессиональной работы;
- поддержание физической тренированности на существующем уровне;
- повышение физической подготовки, развитие функциональных возможностей организма в целом или его отдельных органов и систем [1].

Основным правилом при выборе пороговых нагрузок является то, что они должны соответствовать текущим функциональным возможностям данного человека. Так, одна и та же нагрузка может быть тренирующей для мало тренированного человека и ниже пороговой и неэффективной для высокотренированного спортсмена.

Следовательно, принцип индивидуализации опирается на принцип пороговых нагрузок. Из чего следует, что при определении тренировочных нагрузок, необходимо иметь достаточное представление о функциональных и физиологических возможностях обучающегося.

Принцип постепенности в повышении нагрузок также есть следствие физиологического принципа пороговых нагрузок, которые должны постепенно возрастать с ростом тренированности. Оптимальные пороговые нагрузки зависят от вида тренировки (силовая, скоростно-силовая, выносливость, игровая, техническая).

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит ЧСС (частота сердечных сокращений). В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС лежит чем больше нагрузка, тем выше ЧСС.

Приближенно $ЧСС_{\text{макс}}$ можно рассчитывать по формуле:

$$ЧСС_{\text{макс}} = 220 - \text{возраст (лет)} \text{ уд./мин}$$

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС используются 2 показателя: пороговая и пиковая ЧСС. Пороговая ЧСС – это наименьшая ЧСС (интенсивность), ниже которой ТЭ не возникает. Пиковая ЧСС – наибольшая ЧСС (интенсивность), которая не должна быть превышена в процессе тренировки. Чем ниже уровень функциональной подготовки человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки. По мере роста тренированности она должна прогрессивно, постепенно расти. Зоны работы по ЧСС:

- 1) до 120 уд./мин – подготовительная, разминочная, основной обмен;
- 2) до 120–140 уд./мин – восстановительно-поддерживающий;
- 3) до 140–160 уд./мин – развивающий выносливость, аэробный;
- 4) до 160–180 уд./мин – развивающий скоростную выносливость;
- 5) > 180 уд./мин – развитие скорости [2].

Интенсивность и длительность тренировочных нагрузок зависит от того какие функциональные системы и двигательные качества тренируются. При минимальной интенсивности тренировки нагрузка должна быть достаточно длительной, чтобы вызвать тренировочный эффект. Пороговая длительность тренировки зависит от интенсивности нагрузки: при более низкой интенсивности тренировка должна быть более продолжительной. Для повышения общей физической подготовленности, рекомендуется применения физической нагрузки умеренной интенсивности.

Влияние частоты тренировочных занятий на ТЭ находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки (интенсивностью и длительностью), оно неодинаково для разных целей, вида тренировки и контингента обучавшихся.

Если интенсивность нагрузки достигает пороговой величины, то общий объем физической нагрузки служит важным фактором повышения ТЭ. Чем чаще и длительнее тренировочные занятия тем выше ТЭ, особенно при тренировке выносливости [3].

Существует обратимость тренировочных эффектов после снижения тренировочных нагрузок (эффект детренировки). После их возобновления положительные ТЭ возникают

вновь. Свойство обратимости ТЭ диктует необходимость регулярных тренировочных занятий с пороговой интенсивностью. Этот важнейший биологический фактор лежит в основе принципа повторности и систематичности тренировок.

Практически 3-х разовые в неделю тренировки с достаточной интенсивностью позволяют поддерживать прирост ТЭ. При двух занятиях в неделю только часть функциональных показателей поддерживается на относительно постоянном уровне [3].

Современные реальности жизни требуют от студента не только хороших знаний, но и крепкого здоровья, устойчивости к экстремальным факторам окружающей среды. Повысить адаптационные возможности организма помогут правильно организованные занятия физической культурой и спортом. . . Это даст возможность успешно реализовывать жизненные планы и сохранить здоровье. Как сказал ученый, философ и врач Авиценна – «Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений» [4].

Библиографические ссылки

1. Альбинский Е. Г. Ходьба и бег – стержень формирования здорового образа жизни. СПб. : ВВМ, 2009.
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека : учеб. пособие / под. ред. проф. А. С. Солодкова. М. : Спорт. 2011.
3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для ИФК. М. : Олимпия-Пресс, 2008.
4. Караулова Л. К., Красноперова Н. А. Расулов М. М. Физиология физической культуры и спорта // Физиология. М. : Академкнига, 2009. С. 188–228.

© Калашникова Р. В., 2015

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ В ПОЛЬШЕ (ПРИМЕР ХОРОШЕЙ ПРАКТИКИ)

А. Каракевич, А. Лубковска

Поморский медицинский университет в Щецине
Польша, 71–210, Щецин, ул. Жолнерская, 48
E-mail: klimatskaya47@mail.ru, shpakofff@tut.by

Основой современной физиотерапевтической методики является функциональная реабилитация, направленная на поддержание или улучшение физической и психической подготовленности пациента, в соответствии с его индивидуальными ограничениями и потребностями. Используя методы реабилитации, в качестве цели часто предполагается увеличение силы мышц и стабилизация общего состояния пациента, предотвращение дисбаланса и улучшение координации движений, поддержание полного спектра активных движений в суставах, а также нормализация мышечного тонуса.

Ключевые слова: рассеянный склероз, современная физиотерапевтическая методика, функциональная реабилитация, улучшение состояния пациента, мышечный тонус.

REHABILITATION OF PATIENTS WITH MULTIPLE SCLEROSIS IN POLAND (AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE)

A. Karakevich, A. Lubkovska

Pomeranian Medical University in Szczecin
48, Żołnierska str., Szczecin, 71–210, Poland
E-mail: klimatskaya47@mail.ru, shpakofff@tut.by

The basis of modern methods of physiotherapeutic functional rehabilitation is aimed at maintaining or improving physical and mental fitness of the patient, in accordance with his individual limitations and needs. Using methods of rehabilitation, as the target often is assumed to increase muscle strength and stabilization of the General condition of the patient, prevention of imbalances and improvement of coordination of movements, maintenance of a full range of active movements in the joints, as well as the normalization of muscle tone.

Keywords: multiple sclerosis, modern physical therapy technique, functional rehabilitation, improvement of the patient's condition, muscle tone.

Рассеянный склероз (РС) (МКБ-10 G35, лат. Sclerosis Multiplex, SM, англ. Multiple Sclerosis, MS) – хроническое аутоиммунное заболевание, при котором поражается миелиновая оболочка нервных волокон головного и спинного мозга. Морфологически заболевание представляется в виде рассеянных по всей центральной нервной системе без определенной локализации очагов воспаления и дегенеративных процессов (склерозирование) в нервной ткани головного и спинного мозга. Повреждение миелиновой оболочки аксонов и очаги демиелинизации появляются наиболее часто в белом веществе верхней части ствола мозга, мозжечка, шейного отдела спинного мозга и в зрительном нерве [1]. Неврологическая симптоматика у пациентов с РС включает в себя поражение двигательной сферы и связана с локализацией очагов воспаления и проявлением дегенеративных изменений [2]. Этиология заболевания сложна и не полностью изучена. Причиной прогрессирования болезни считаются генетические факторы, хотя в настоящее время опубликованы результаты ряда исследований, в которых отражается ведущая роль факторов окружающей среды (бактериальные, вирусные или грибковые инфекции). Риск также связан с расой (европеоидной) и местом жительства.

Заболевание начинается чаще в возрасте между 20-ю и 40-ка годами и поражает чаще женщин [3]. Выделяют четыре основные формы заболевания, из которых первая и вторая встречаются в 80 % случаев [4]:

1) легкая форма – рецидивирующий, ремитирующий РС, когда периоды обострения (рецидивы) чередуются с периодами улучшения (ремиссии);

2) рецидивирующе-прогрессирующее течение – когда после каждого обострения не наступает полностью восстановление неврологических функций, а в периоды между обострениями продолжается существенное нарастание неврологической симптоматики;

3) первично-прогрессирующий рассеянный склероз, когда начало заболевания не проявляется остро и далее протекает без явных обострений, но в течение нескольких лет постепенно накапливаются те или иные неврологические нарушения;

4) вторично-прогрессирующий РС (отмечается медленное, но неуклонное нарастание неврологических нарушений).

Течение РС может быть очень динамичным и часто непредсказуемым. Динамика изменений, множество симптомов и тот факт, что до сих пор ни один из известных показателей активности заболевания не позволяет прогнозировать ход болезни, значительно затрудняют планирование лечебного процесса [1]. Терапия РС базируется, в первую очередь, на использовании лекарственных препаратов, и но огромную роль в улучшении состояния пациента играет комплексная реабилитация, в рамках которой пациенты должны иметь доступ к специализированной помощи мультидисциплинарной реабилитационной команды. В состав такой группы специалистов должны входить: невролог, медсестра, физиотерапевт, специалист по трудотерапии и эрготерапии, социальный работник, психолог [3].

В Польше нет единой программы реабилитации для пациентов с РС. Основой современной физиотерапевтической методики является функциональная реабилитация, направленная на поддержание или улучшение физической и психической подготовленности пациента, в соответствии с его индивидуальными ограничениями и потребностями. Используя методы реабилитации, в качестве цели часто предполагается увеличение силы мышц и стабилизация общего состояния пациента, предотвращение дисбаланса и улучшение координации движений, поддержание полного спектра активных движений в суставах, а также нормализация мышечного тонуса [6].

Для комплексного эффекта воздействия, физическая реабилитация поддерживается атрибутами лечения, подобранными с учетом индивидуального течения заболевания. Среди этой группы больных в большинстве случаев используются процедуры с применением магнитных полей, электролечение, гидротерапия, лазеро- и светолечение, лампы соллюкс, а также процедуры из термотерапии, в том числе, общая и местная криостимуляция [5–8]. Не используются методы общей гипертермии, поскольку повышение температуры тела пациента с рассеянным склерозом не исключает возможность неблагоприятного для него синдрома Утгоффа (Uhthoffa) [1].

Наиболее благоприятным реабилитационным воздействием является продолжительная реабилитация в стационаре или применение амбулаторного этапа.

В Польше в настоящее время существует два ведущих реабилитационных центра, специализирующихся в реабилитации пациентов с рассеянным склерозом: Национальный реабилитационный центр для пациентов с рассеянным склерозом в Домбке и Реабилитационный центр для лиц с рассеянным склерозом им. Иоанна Павла II в Борном Сулинове.

Реабилитационный центр в Борном Сулинове расположен в современном красиво расположенном здании площадью 3 030 м² и разделен на гостиничную часть и реабилитационную зону.

Гостиничная часть включает в себя 25 двухместных номеров, а в реабилитационной зоне находятся кабинеты трудотерапии, физиотерапевтические и кинезотерапевтические кабинеты, системная криогенная камера, залы ЛФК, кабинеты гидротерапии, кабинет психотерапии, лаборатория Biofeedback (ЭЭГ), кабинет нейрологопедии, многоцелевой функциональный кабинет. Стоимость 4-недельного периода реабилитации в Центре варьирует

для пациентов с направлением специалистов (невролог, врач медицинской реабилитации или семейный врач) и составляет около 2 400 злотых (около 570 евро) [9; 10].

Эта сумма включает питание, проживание и организацию круглосуточного ухода, но исключает реабилитационные мероприятия, которые полностью финансируются Национальным Фондом Здравоохранения. Пациенты без официального направления в Центр или страдающие другими неврологическими расстройствами оплачивают полную стоимость пребывания и реабилитации, которая составляет около 5 300 злотых (около 1 260 евро) [9; 10].

Заезды пациентов в Центр обычно начинаются в понедельник и завершаются в воскресенье. После прибытия и размещения, каждый пациент получает индивидуальную программу реабилитации. В дополнение к реабилитационным процедурам, как правило, каждый участвует в посещениях достопримечательностей, музеев, различных мастер-классов, в пеших экскурсиях, лекциях на различные темы, встречах и других мероприятиях. Теплые отзывы о важности всеобъемлющего реабилитационного процесса подтверждают существенный прогресс после 4-недельной комплексной реабилитации в Центре [10–11].

Библиографические ссылки

1. Kazibutowska Z. Diagnostyka, rokowanie i leczenie w stwardnieniu rozsianym w kontekście zagadnień rehabilitacji // *Polski Przegląd Neurologiczny*. 2008. № 4, supl. A. P. 46–47.
2. Opara J. Fizjoterapia w stwardnieniu rozsianym / *Akademia Wychowania Fizycznego*. Katowice, 2012. P. 7–8; 64–69; 84–91.
3. Derewiecki T., Duda M., Majcher P., Chmiel-Derewicka D. Effect of physiotherapy on body balance and quality of life in women suffering from multiple sclerosis – preliminary results // *Hygeia Public Health*. 2015. № 50 (1). P. 203–209.
4. Lennon S., Stokes M. Fizjoterapia w rehabilitacji neurologicznej. Wrocław : Elsevier Urban & Partner, 2009. P. 54.
5. Rehabilitacja medyczna / red.A. Kwolek. T. 2. Wrocław : Elsevier Urban & Partner, 2003. P. 36; 54–60.
6. Woszczak M. Postępowanie fizjoterapeutyczne w stwardnieniu rozsianym // *Polski Przegląd Neurologiczny*. 2008. T. 4. P. 48–49.
7. Długosz M., Stasiak-Pietrzak A., Krekora K., Czernicki J. Pola magnetyczne w diagnostyce, terapii i rehabilitacji chorych na stwardnienie rozsiane // *Balneologia Polska*. 2009. № 3. P. 182–188.
8. Żabówka M. Rehabilitacja w stwardnieniu rozsianym // *Praktyczna fizjoterapia i rehabilitacja*. 2011. № 5. P. 51–54.
9. Strona internetowa NZOZ Centrum Rehabilitacji dla Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane im. J. Pawła II w Bornem Sulimowie [Electronic resource]. URL: <http://www.centrumsm.eu/> (przeeglądane: 07.09.2015).
10. Doraczyńska E. Informator Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Warszawa 2014 [Electronic resource]. URL: <http://ptsr.waw.pl/informator-ow-ptsr-2011/> (przeeglądany: 07.09.2015).
11. Zawada M. Potencjalne czynniki patogenne w stwardnieniu rozsianym (SM) // *Postępy Hig Med Dosw.* 2012. № 66. P. 758–770.

© Каракевич А., Лубковска А., 2015

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ И МЕТОДИКА
ПРОВЕДЕНИЯ СКАЗКОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ
У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

К. С. Киселев, А. Г. Шайда

Донбасский государственный педагогический университет
Украина, 84116, Славянск, ул. Ген. Батюка, 17
E-mail: Shayida@mail.ru

Раскрыты особенности использования нетрадиционной методики физического развития младших школьников «сказочная фитбол-гимнастика», методы и приемы работы с фитболами.

Ключевые слова: нетрадиционные методики физического развития, фитболы, сказочная фитбол-гимнастика, психотерапевтические фитбол-сказки.

**PSYCHOLOGICAL BACKGROUND AND METHODS
OF SKAZKOTERAPEVTICHESKOY FITBALL GYMNASTICS
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN**

K. S. Kyselov, A. G. Shaida

Donbass State Pedagogical University
17, Gen. Batyuk str., Slavyansk, 84116, Ukraine
E-mail: Shayida@mail.ru

The paper describes the peculiarities of using non-traditional methods of physical development of younger students “fabulous fitball gymnastics”, methods and techniques of working with fitball.

Keywords: non-traditional methods of physical development, fit ball, fabulous fitball gymnastics, psychotherapy fitball-tale.

В условиях современной жизни, сопряженной с гиподинамией, экологическим неблагополучием, распространенностью наследственных заболеваний, нервно-психическими перегрузками, использование нетрадиционных методик физического развития является необходимым средством укрепления здоровья ребенка. Анализируя состояния здоровья современных школьников, можем констатировать тот факт, что с возрастом, увеличивается число детей с хроническими заболеваниями нервной системы, органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочеполовой системы. Распространены нарушения осанки, ожирение, плоскостопие. В школьном возрасте формируются такие заболевания, как близорукость, хронический тонзиллит, гипертоническая болезнь, невроты и нервно-психические расстройства. Однако, проводя регулярные занятия физическими упражнениями можно достичь высоких показателей физической подготовленности, улучшения функционального состояния организма, укрепления здоровья школьников [1].

Возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста требуют создания соответствующих условий и средств обучения. Часть этих условий предусмотрена и определена нормативными документами. Но особенности физиологического и психического развития детей, их подготовленность к усвоению учебного материала требуют внесения корректив в содержание, систему и методику обучения. И здесь на помощь педагогам, психологам приходят нетрадиционные, авторские методики, одной из которых является сказочная фитбол-гимнастика. Предметом сказочной фитбол-гимнастики является процесс воспитания

«внутреннего ребенка», развитие души, повышение уровня осознанности событий, приобретение знаний о законах жизни и способах социального проявления созидательной творческой силы.

Методика сказочной фитбол-гимнастики опирается на народный фольклор, жанр народной волшебной сказки. Психотерапевтический эффект достигается за счет проигрывания (обыгрывания) переживаний ребенка с помощью персонажей-заместителей через специальное построение сюжета [2]. Важное место в организации совместной деятельности ребенка и взрослого по сочинению сказки отводится коммуникативной, диалогической составляющей. Взрослый ведет сказку, задает интонацию (выступая одновременно в роли доброжелательного, мудрого носителя эталонов, заинтересованного слушателя, но при этом, внешне, порой каверзного или простоватого персонажа). Подхватывает, воспроизводит интонацию сказателя ребенок-рассказчик. Таким образом взрослый вводит ребенка в поток художественно – коммуникативной деятельности, где он усваивает диалектику взаимоотношений Автора и Адресата, побывав по инициативе взрослого во всех возможных коммуникативных позициях (несущих к тому же, педагогическую и психотерапевтическую нагрузку) [3]. Это и есть психологические предпосылки сказкотерапевтической фитбол-гимнастики.

Методика обучения детей упражнениям фитбол-гимнастики выглядит следующим образом.

Подготовительный этап. Цель: дать детям представление о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений:

- как прокатывание мяча по полу;
- по скамейке;
- между опорами «змейкой»;
- вокруг различных ориентиров;
- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача мяча друг другу, броски мяча;
- игры с мячом типа «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями; толкая развернутой ступней).

Эти упражнения проводятся на общих уроках физкультуры со всеми детьми, в качестве индивидуальной работы, в спортивных развлечениях, самостоятельной двигательной деятельности детей [4].

Первый этап. Цель: научить правильной посадке на мяче.

При посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведенные плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот. Для большей устойчивости ноги в опоре на полу расположены на ширине плеч, параллельно друг другу.

Для обучения детей правильной посадке на мяче используются наглядные методы, прием объяснения и показа, словесные инструкции, осуществляется помощь и страховка.

Второй этап. Цель: научить детей основным исходным положениям фитбол-гимнастики и дыхательной гимнастики.

Положение стоя с мячом:

- мяч в опущенных руках;
- мяч перед грудью в согнутых руках;
- мяч перед грудью в вытянутых руках;
- мяч над головой в вытянутых руках;
- мяч за головой;
- мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом:

- присед с опорой руками на мяч, колени в стороны;
- присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

Положение сидя на мяче:

- сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук;
- ноги на ширине плеч, с различными положениями рук.

Положение сидя на полу:

- руки в упоре сзади, мяч между ног;
- руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче;
- сидя на полу, мяч перед собой на коленях;
- сидя на полу, мяч за спиной;
- сидя на полу, мяч поднят над головой;
- сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение стоя на коленях:

- с опорой руками на мяч;
- с упором руками на мяч;
- положение сед на пятки, руки в опоре на мяч;
- положение сед на пятки, мяч сбоку.

Лежа на полу:

- лежа на полу, вытянутые ноги на мяче, таз опущен;
- лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями;
- лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе;
- лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой;
- лежа на животе, мяч удерживается стопами;
- лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами;
- лежа на животе, мяч в вытянутых руках;
- лежа на боку, ноги на мяче;
- лежа на боку, мяч в вытянутых руках;
- лежа на боку, мяч удерживается стопами.

Лежа на мяче:

- на животе в упоре ногами в пол, руки свободны;
- на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны;
- на груди с упором ладонями и стопами в пол;
- на спине в упоре на стопах, руки за головой;
- на боку в упоре на стопах, руки на мяче.

Дыхательные упражнения на данном этапе направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижне-грудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дети осваивают статические упражнения с фитболами. Для этого используются игры типа «Кто дольше простоит?», «Кто самый выносливый?», «Самый сильный», «Замри», наглядные и словесные методы (образец, объяснение, показ).

Третий этап. Цель: научить основным динамическим движениям с мячом, которые соответствуют возможностям детей:

- ходьба с мячом в руках;
- бег с мячом в руках;
- прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах;
- прыжки на месте с мячом между ног с различными движениями рук;
- прыжки с продвижением вперед, мяч в руках.

Четвертый этап. Цель: научить детей образным движениям с фитболами, выполнять эти движения в комплексе.

С детьми выполняются различные образные, имитационные движения на мяче. Для этого детям предлагается картинка (например, бабочка, качели, кольцо и пр.) и словесная инструкция, описание этого упражнения. Имитации разучиваются на утренних гигиенических гимнастике перед началом занятий, на уроках по изобразительной деятельности, закрепляются в играх детей, прогулке после уроков. По мере разучивания детям предлагается серия картин – дети выполняют комплекс подобных упражнений с мячами под музыку или без музыкального сопровождения.

Пятый этап. Цель: научить детей выразительно, пластично передавать сюжет сказки через образные движения с фитболами.

На данном этапе, разучиваемые ранее образные, имитационные упражнения объединяются в единый сказочный сюжет, который дети должны передать с мячами. Вначале они выполняются с опорой на показ учителя, а затем и самостоятельно.

Шестой этап. Самостоятельная деятельность детей по сочинению и драматизации собственных сказок. Параллельно проводится работа по анализу и сочинению с детьми сказок по методике ТРИЗ и методике Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой [3].

Сказочная гимнастика с фитболами – это лечение сказками с помощью мячей разных размеров, цветов, изготовленных из разных материалов, это совместное с ребенком открытие тех знаний, которые живут в его душе и являются психотерапевтическими.

Сказочная фитбол-гимнастика – это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем, а также выполнение общеразвивающих упражнений с мячами. Такие занятия способствуют активизации потенциала личности, создают и укрепляют личностный ресурс ребенка.

Выводы. Народный фольклор, а в частности сказка, является мощным эмоционально – образным средством влияния на психику детей. Он поддерживает и развивает интерес к физической культуре, вызывая у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой. Систематическое целенаправленное использование в процессе физического воспитания младших школьников сказочной фитбол-гимнастики способствует укреплению здоровья, эффективному физическому развитию, совершенствованию силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости [5; 6].

Библиографические ссылки

1. Арефьев В. Г. Основы здоровья и физическая культура. Киев : Просвещение, 2004.
2. Черняева С. А. Психотерапевтические сказки и игры. СПб. : Речь, 2002.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии. СПб. : Речь, 2001.
4. Васильков Г. А. Азбука мяча. Киев : Здоровье, 1986.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. Т. 1–2. М. : Академия, 2001.
6. Фомина Н. А. В музыкальном ритме сказок / ВГАФК. Волгоград, 1999.

© Киселев К. С., Шайда А. Г., 2015

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ИГР ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Т. В. Коваль

Донецкий институт физической культуры и спорта
Донецкая Народная Республика, 83048, Донецк, ул. Байдукова, 80
E-mail: koval_tatyana71@mail.ru

Игровой танец способен решить разные проблемы учащихся. Он может иметь как тренирующий, так и развивающий коррекционный характер.

Ключевые слова: игровой танец, физическая культура, подвижные игры, учащиеся.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF MOBILE DANCE GAME FOR THE PHYSICAL CO-VERSHENSTVOVANIYA STUDENTS

T. V. Koval

Donetsk Institute of Physical Culture and Sport
80, Baidukov str. Donetsk, 83048, Donetsk People's Republic
E-mail: koval_tatyana71@mail.ru

Game Dance able to solve different problems of students. It can have both coaching and developing corrective in nature.

Keywords: playing dance, physical education, outdoor games, students.

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности [2].

Анализ научно-методической литературы [1–3], многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательно-активных способностей у детей.

Игровые виды и действия требуют всего комплекса способностей от ребенка в связи с тем, что для стимулирования развития танцевальных способностей необходимо многократно повторять движения с максимальной точностью, а также учитывать функциональные возможности ребенка. От последних в свою очередь зависит правильное исполнение танцевальных движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в коллективах бального танца. Поэтому, проблема воспитания двигательно-активных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования [2].

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования танцевальных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического

воспитания на начальном этапе изучения бальных танцев. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые танцевальные движения [3].

За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывает симпатии педагогов-хореографов. Творчески работающие педагоги бального танца стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в танцевальные занятия. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования.

Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [2].

Можно полагать, что использование педагогами бальных танцев подвижных игр различной направленности на занятиях спортивно-бального танца в своем коллективе значительно повысят уровень и темп развития их учеников. Творческая деятельность детей в структуре общеразвивающего и коррекционного танца позволяет формировать качества личности, которые оптимально развиваются в игровом танце, исходящим из народной культуры. В процессе игровой образовательной танцевальной деятельности достигается высокий уровень эмоционального, интеллектуального, физического, коммуникативного, морально-нравственного, эстетического развития.

В современном общем образовании фактически отсутствует дисциплина, направленная на ознакомление, сохранение и развития многофункциональных народных танцевальных традиций отечественной культуры.

Игровой танец способен решить разные проблемы учащихся. Он может иметь как тренирующий, так и развивающий коррекционный характер. Систематические занятия танцевальными подвижными играми с учащимися носят многофункциональный характер, они способствуют развитию и совершенствованию не только двигательных-координационных навыков, хотя телесно-культурные ориентации танца во многом совпадают с целями и задачами физической культуры.

Библиографические ссылки

1. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М. : Гном-Пресс, 2000. С. 34–39.
2. Виленская Т. Е. Физическое. воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2006. С. 23–27.
3. Роот З. Я. Танцы в начальной школе : практ. пособие. М. : Айрис-пресс, 2006. С. 3–5.

© Коваль Т. В., 2015

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАМКАХ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Т. В. Коваль¹, В. С. Лебедева²

Донецкий институт физической культуры и спорта
Донецкая Народная Республика, 83048, Донецк, ул. Байдукова, 80
E-mail: ¹koval_tatyana71@mail.ru, ²lvs_lev@mail.ru

Дана характеристика фитбол-аэробики, как стиль новых движений для урока физической культуры в школе. Из множества здоровьесберегающих фитнес технологий, очень интересной, полезной и модной технологии является фитбол.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес, фитбол, оздоровительные занятия, здоровьесберегающие технологии.

SCHOOL HEALTH TECHNOLOGIES IN THE WORK OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

T. V. Koval¹, V. S. Lebedeva²

Donetsk Institute of Physical Culture and Sport
80, Baidukov str. Donetsk, 83048, Donetsk People's Republic
E-mail: ¹koval_tatyana71@mail.ru, ²lvs_lev@mail.ru

In the article the characteristic fitball-aerobics, as the style of the new movement for physical education class at school. Of the many health-fitness technology is very interesting, useful and fashionable technology is fitball.

Keywords: physical education, fitness, fitball, fitness classes, technologies will.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у молодежи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм и детская безнадзорность.

Вопрос о здоровье стар как мир, но актуален и современен во все времена. Конечно, нации нужны образованные, воспитанные, культурные люди, но главное, и с этим вряд ли можно спорить, нации нужны люди здоровые. Только здоровые люди могут делать величайшие научные открытия и осваивать Вселенную, восхищать нас в балете и защищать, если будет нужно, нашу жизнь.

Современная школа готовит детей к жизни в мире, полном огромного объема информации, а значит должна обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Социальный заказ для учителя физической культуры сегодня – не только формирование двигательных навыков у обучающихся, но и оздоровление детей, предупреждение роста заболеваемости в условиях школьного обучения [1; 2].

Остановимся на такой важной для учителей физической культуры задаче – увеличение объема двигательной активности школьников. Исходя из социального заказа и рассматривая учебный процесс с позиции роли в нем движений, установлено следующее:

– движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;

– недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;

– знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания и восприятия.

Урок физической культуры является основной формой обеспечения необходимой двигательной активности. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий – неотъемлемая часть, в которой реализуются основные признаки здоровьесберегающего урока:

- соблюдение правильной структуры урока;
- прохождение учебного материала в логической последовательности и в системе;
- использование индивидуально – дифференцированного подхода в обучении;
- соблюдение правил техники безопасности;
- использование упражнений для профилактики различных заболеваний
- соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся;
- оптимизация учебного процесса (выделение медицинских групп).

Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Внеклассные занятия – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности [1].

Большую популярность в последние годы приобретают Фитнес технологии: степ-аэробика, аква-аэробика, шейпинг и другие. Слово «фитнес» в переводе с английского означает быть в форме, быть здоровым. Из множества здоровьесберегающих фитнес-технологий, мы остановились на очень интересной, полезной и модной технологии, называемой фитболом [3].

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника, одновременно уменьшая нагрузку на нижние конечности. Фитбол является лучшим представителем балансирующего оборудования, который помогает развить упругость мышц, гибкость, силу, улучшить координацию движений и осанку.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия.

Фитбол – один из наиболее веселых и позитивных видов фитнеса, он вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. В основе данной методики лежат определенные свойства мяча. Это и размер, и цвет, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнения на мяче, усиливает эффект занятий [4].

Фитбол очень удачно вписывается в школьную программу по физическому воспитанию. Большие красочные мячи можно применять и на уроках и во внеурочной деятельности, это может быть:

- беговая разминка;
- круговая тренировка, как полностью с мячами, так и с применением фитболов на отдельных станциях;
- проведение полного занятия с мячами или отдельной его части;
- «школа» большого мяча;
- танцевальные упражнения с мячами;
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях;
- упражнения на развитие физических качеств;
- упражнения на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата;
- игры и эстафеты.

Фитболы позволяют разнообразить всю воспитательно-образовательную, коррекционную, развивающую работу в образовательном учреждении. Они не имеют противопоказаний, а потому подходит абсолютно всем.

Применение здоровьесберегающих технологий положительно влияет и на становление мотивационной сферы обучающихся в реализации усвоенных знаний и представлений в области физической культуры.

Благодаря наличию в работе учителя по физической культуре системы здоровьесбережения удастся:

- обеспечить высокий охват обучающихся регулярными занятиями физической культурой и спортом;
- увеличить объем двигательной активности детей в режиме учебного дня;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья; а также практическом использовании умений и навыков, полученных на уроках и во внеурочной деятельности;
- обеспечить рост физической и гигиенической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;
- активизировать помощь родителей, общественности, организаций и учреждений социума в работе школы по сохранению и укреплению здоровья детей [5].

Сохранение и укрепление здоровья детей – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания. Быстро развивающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьевоссоздающих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является улучшение качества тела через профилактику движений, т. е. модификация упражнений направлена не на коррекцию мышц, а на коррекцию движений – ее суставную кинематику. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать *«стиль новых движений»*, применение которого позволяет максимально вырабатывать содержащийся в любом конкретно взятом упражнении технический потенциал.

Библиографические ссылки

1. Зинченко В. Б., Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. Киев : НАУ, 2011.
2. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. М. : Физкультура и спорт, 2009.
3. Безруких М. М., Сонькина В. Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения : метод. рекомендации. М., 2002.
4. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-программы. Волгоград, 2001.
5. Милукова И. В., Евдокимова Т. А. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. М. : АСТ ; СПб. : Сова, 2007.

© Коваль Т. В., Лебедева В. С., 2015

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК

Т. В. Коваль¹, В. С. Лебедева²

Донецкий институт физической культуры и спорта
Донецкая Народная Республика, 83048, Донецк, ул. Байдукова, 80
E-mail: ¹koval_tatyana71@mail.ru, ²lvs_lev@mail.ru

Рассмотрены современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток 17–20 лет. Показана роль различных видов велокинетики при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения девушек этой возрастной группы. Среди множества оздоровительных технологий спинбайк-аэробика является популярным и эффективным видом оздоровительной двигательной активности. Она представляет собой комплекс модифицированных упражнений с музыкальным сопровождением.

Ключевые слова: физическое воспитание, спинбайк-аэробика, оздоровительные занятия, физкультурно-оздоровительные технологии, студентки.

MODERN ATHLETIC-IMPROVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS 17-20 YEARS

T. V. Koval¹, V. S. Lebedeva²

Donetsk Institute of Physical Culture and Sport
80, Baidukov str. Donetsk, 83048, Donetsk People's Republic
E-mail: ¹koval_tatyana71@mail.ru, ²lvs_lev@mail.ru

The article deals with modern sports and health technology in physical education students 17–20 years old. The role of different types of velokinietiki during the conditioning training, recreational and recreational activities, correcting body of girls in this age group. Among the many health technologies spinbayk aerobics is a popular and effective form of health-enhancing physical activity. It is a set of modified exercises with music.

Keywords: physical education, spinbayk aerobics, fitness classes, sports and health technology students.

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека [1].

Одним из направлений государственной политики в сфере физического воспитания и спорта является укрепление здоровья населения средствами физического воспитания, создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в борьбе за свое здоровье, воспитание социальной ориентации на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний [2]. Среди задач, решение которых обеспечивает здоровый образ жизни, следует выделить самые важные: увеличение продолжительности жизни и улучшение ее качества, уменьшение риска нарушений здоровья и достаточно высокий уровень физической подготовки [2].

Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических ком-

плексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Сегодня весь этот арсенал средств физкультурно-оздоровительного воздействия, направленных на достижение и поддержание физического благополучия, принято обозначать термином «оздоровительный фитнес». Его появление и популярность объективно отражают ситуацию принципиального реформирования сферы физического воспитания в условиях сегодняшней действительности, когда забота о должном уровне психофизической подготовленности становится личным делом человека [2].

Оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации [4]. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно-оздоровительных технологиях, среди которых бесспорное первенство по популярности среди различных групп населения принадлежит различным видам аэробики.

Современная аэробика, как двигательная активность оздоровительной направленности, отличается разнообразием направлений, призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения [3]. Существуют такие программы, как «скульптура тела» (танцевальные занятия с резиновыми лентами), кардиофанк (танцевальные занятия для укрепления сердца), степ (занятия на специальной платформе), аква (упражнения в воде), джазесайз (танцы в ритмах джаза), калланетика, аэробика для автолюбителей, а также для больных астмой или остеохондрозом, пожилых людей, детей от 2 до 15 лет, беременных, для людей разного возраста с избыточным весом, любителей бега и т. д.

Среди приведенных видов оздоровительной аэробики выделяются 4 основных направления:

- гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика и степ-аэробика и др.);
- танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.);
- циклического характера (сайклинг);
- «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса.

Анализ научно-методической литературы, касающейся проблемы организации физкультурно-оздоровительных занятий со студентками, показал, что в настоящее время разработана педагогическая технология комплексного использования разных видов гимнастики в процессе оздоровительных занятий, установлена специфика проявления срочного и кумулятивного эффекта занятий различными видами оздоровительной гимнастики (аэробика, степ-аэробика, комбинированная программа), обоснованы и разработаны содержание и методика занятий ритмической гимнастикой, разработана методика занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития [4].

Доказана целесообразность и эффективность использования приемов программирования физкультурно-оздоровительных занятий, основанного на оптимизации физической нагрузки и подборе специальных терапевтических упражнений, разработана и обоснована комплексная программа занятий аквафитнесом для реализации физкультурно-оздоровительных, рекреационных и социально-психологических потребностей и интересов, рассмотрены общие положения построения занятий аэробной велокинетикой [5].

Особое место в системе средств, повышающих двигательную активность студенток, занимает система упражнений под общим названием «Велокинетика», которая включает как езду на велосипеде в естественных условиях, так и нетрадиционные упражнения с использованием специализированных тренажеров.

Езда на велосипеде – превосходные аэробные упражнения, которые помимо оздоровительных воздействий создают великолепный эмоциональный фон и удовольствие от их использования. Езда на велосипеде по характеру нагрузки (вертикальные усилия) частично напоминает подъем по лестнице, по влиянию на организм – ходьбу пешком, передвижение на лыжах, бег, плавание. Она обеспечивает тренировку органов кровообращения и дыхания, стимулирует обмен веществ, улучшает подвижность суставов и укрепляет мышцы нижних

конечностей. Необходимость во время езды на велосипеде поддерживать заданный темп работы, сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве предъявляют повышенные требования к согласованности функций двигательного аппарата, вестибулярного и зрительного анализаторов, обостря мышечное чувство, улучшая координацию движений, равновесие, периферическое зрение [1; 3].

Езда на велосипеде в естественных условиях требует соответствующей экипировки (шлем, очки, специальные велотуфли и др.), индивидуального подбора велосипеда и гораздо большего внимания к безопасности, чем ходьба или бег. Недостаточный опыт езды на велосипеде, погодные условия, состояние трассы, боязнь перед вероятностью получения травмы – все это накладывает ограничения на занятие велокинетики в естественных условиях.

В последние годы приобрели популярность занятия в фитнес группах с использованием специализированных велотренажеров под названием «Спинбайк-аэробика» («Сайклинг-аэробика», «Спининг-аэробика»), которую разработал и применил на практике в 1993 г. американский тренер Джонни Голдберг [4].

Популярность этого вида аэробики обусловлена тем, что направленное, высокоэффективное стимулирование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, функций опорно-двигательного аппарата, уровня энергетического обмена организма занимающихся, в целом характерное для процесса тренировки на велотренажерах, в системе различных видов велокинетики гармонично дополнено целым рядом других положительных факторов. Наряду с основным видом тренировочной работы – педалированием, используются разнообразные варианты движений, в которых участвуют мышцы туловища и верхнего плечевого пояса, что способствует развитию выносливости различного типа, динамической и статической силы, скоростных качеств, способности быстро переключаться с одного режима тренировочной работы на другой [2].

К положительным стороны спинбайк-аэробики также относятся:

- точная дозировка нагрузки на сердечно-сосудистую систему;
- возможность тренироваться независимо от погодных и климатических условий;
- проведение групповых занятий с учетом индивидуальных уровней подготовленности каждого занимающегося;
- в сочетании со сбалансированным питанием прекрасный метод для снижения веса тела;
- исключение несчастных случаев, которые могут произойти на велосипедных прогулках и тренировках на природе.

Тренировочная работа аэробного и аэробно – анаэробного энергетического обмена, ее важнейшие параметры (продолжительность активных фаз, смена темпа, паузы отдыха и релаксации) программируются характером музыкального сопровождения, обеспечивающего высокий эмоциональный фон занятий, что привлекает и делает этот вид двигательной активности эффективным при проведении кондиционной тренировки, оздоровительно-рекреативных занятий, коррекции телосложения женщин.

Анализ специальной научно-методической литературы свидетельствует о том, что на современном этапе развития цивилизации здоровье человека во многом зависит от его двигательной активности, которая в меру технизации различных сторон жизненного пространства имеет тенденцию к снижению. Естественная двигательная активность человека уже не в состоянии восполнить образовавшийся дефицит движения, поэтому в мире активно развиваются новые разновидности оздоровительной двигательной активности, что приводит к росту числа научно-исследовательской деятельности в данной области.

Среди множества оздоровительных технологий для студенток спинбайк-аэробика является популярным и эффективным видом оздоровительной двигательной активности и представляет собой комплекс модифицированных упражнений, выполняемых групповым методом с музыкальным сопровождением, и объединяет традиционные формы подготовки

на велотренажерах с гимнастическими упражнениями, что обеспечивает широкий диапазон нагрузок различной направленности и величины [4].

Библиографические ссылки

1. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие. М. : Физкультура и спорт, 2007.
2. Губа В. П., Морозов О. С., Парфененков В. В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2008.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / М. П. Ивлев, П. И. Котов, Т. В. Левченкова и др. М. : Дивизион, 2006.
4. Йегер С. Делаем фигуру на велосипеде. М. : Попурри, 2011.
5. Лисицкая Т. С., Голенко А. А. Велоаэробика : учеб.-метод.пособие для студ. вузов. М. : Сов. спорт, 2010.

© Коваль Т. В., Лебедева В. С., 2015

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА БЕЗ СНАРЯДОВ

Е. И. Кокова¹, Ю. А. Копылов²

¹Институт возрастной физиологии
Российская Федерация, 119121, Москва, ул. Погодинская, 8
E-mail: kokovaei@mail.ru

²Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: yuko.47@mail.ru

Студенты высших учебных заведений педагогических вузов тренировали мышечную силу при помощи произвольных напряжений разных групп мышц с максимальной силой. Педагогический эксперимент проводился 2 мес. при двухразовых занятиях в день по 15 мин. После проведения педагогического эксперимента зафиксированы более высокие результаты по большинству использованных тестов, по сравнению с исходными данными.

Ключевые слова: произвольная сила мышцы, мышечные сокращения.

STRENGTH TRAINING WITHOUT SHELLS

E. I. Kokova¹, Yu. A. Kopylov²

¹Institute of Developmental Physiology
8, Pogodinskaja str., Moscow, 119121, Russian Federation
E-mail: kokovaei@mail.ru

²Siberian Law Institute of FDSC of Russia
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: yuko.47@mail.ru

College students of pedagogical universities trained muscle strength using arbitrary stress different muscle groups with maximum force. Teaching experiment was carried out twice a day for 2 months in the classroom a day for 15 min. After the pedagogical experiment recorded better results for most tests used, compared with the original data.

Keywords: the arbitrary power of the muscles, muscle contraction.

Мышечная сила является одной из ключевых функций, определяющих состояния здоровья и профессиональной пригодности в различных видах деятельности человека, в том числе в системе формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД [1]. Однако процесс развития силовых показателей требует использования специального спортивного оборудования и длительного времени тренировки. Анализ специальной литературы показал, что существует способ тренировки мышечной силы без специальных снарядов и тренажеров [2]. Упражнения представляют собой имитацию разных двигательных действий человека: стрельба из лука, метание копья, лазание, колка дров и т. д., которые выполняются в медленном темпе с максимальным произвольным напряжением мышц. На выполнение каждого упражнения отводится 1–1,5 мин, а на всю тренировку – не более 15 мин. В этой связи целью исследования явилась апробация метода силовой тренировки без снарядов.

В исследовании приняли участие 15 юношей 18–20 лет, студентов педагогических вузов. Всего проведено 28 тренировок по 15 мин.

Для оценки мышечной силы использовали следующие педагогические двигательные тесты: подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз; удержание ног в положении угла, с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, количество раз; прыжок в длину с места, см; сила мышц правой кисти, кг; сила мышц левой кисти, кг.

Для оценки нейромышечной координации использовали тест Копылова [3]. Исходное положение – стоя, ноги на ширину плеч, немного согнуты в коленях, наклониться вперед, кисти рук на уровне середины голени. По команде мяч перемещают по часовой стрелке вокруг правой голени, когда мяч будет находиться в «точке передачи» (правая рука сзади правой голени), левая рука спереди перехватывает мяч и начинает перемещение вокруг левой голени против часовой стрелки. Когда мяч вновь окажется в «точке передачи» между голени, засчитывается выполнение одного круга, или «восьмерки». Замерялось время (в секундах) выполнения десяти полных «восьмерок». Тестирование показателей выпускников контрольной и экспериментальной группы проводилось дважды, в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Для выявления уровня интереса к занятиям физической культурой использована анкета, где студенты оценивали по пятибалльной системе свое отношение к занятиям [4].

Тестирование участников эксперимента проводилось два раза – в начале и в конце эксперимента.

Система тренировок включала следующие упражнения [5].

Метание копья. Копье мысленно отведено назад и удерживается в правой руке. Медленно выполнить движение с метанием копья, стоя на месте и максимально напрягая мышцы рук, ног и туловища.

Стрельба из лука. Имитировать натяжение воображаемой тетивы лука двумя руками, максимально напрягая мышцы рук. Поменять руки и выполнить упражнение.

Поднимание штанги. Наклониться вперед, согнуть колени, обхватить воображаемый гриф штанги и медленно поднять ее до уровня груди. Выпрямляя колени, поднять штангу над головой на вытянутых руках. Плавно опустить воображаемую штангу вниз.

Рубка дров. Ноги на ширине плеч. Поднять руки над головой как бы удерживая ручку тяжелого топора. Медленным движением опустить руки, изображая рубку бревна.

Косьба травы. Ноги на ширине плеч, захватить воображаемую ручку косы, повернуть туловище вправо, выполнять движения двумя руками справа – налево, имитируя работу косаря, напрягая мышцы живота, туловища, рук и ног.

Лазание по канату. Захватить правой рукой над головой воображаемый канат (левая рука внизу), с усилием сгибать правую руку, как бы подтягиваясь по канату вверх. После того, как правая рука окажется у правого плеча, вытянуть левую руку вверх и повторить подтягивание.

Вытаскивание воды из колодца. Захватить руками воображаемую веревку с ведром воды, и выполнять попеременные движения левой и правой рукой, как бы вытаскивая тяжелое ведро из колодца.

Перетягивание каната. Ноги на ширину плеч. Захватить правой рукой воображаемый канат и тянуть его, поворачивая туловище вправо, максимально напрягая мышцы рук и туловища. Повторить левой рукой с поворотом туловища влево.

Толкание ядра. Стоя с воображаемым ядром в правой руке у плеча, левая рука вынесена вперед. Медленно выполнить бросок, напрягая мышцы ног, туловища и рук.

Приседания. Исходное положение стоя. Выполнить глубокое приседание, возвратиться в исходное положение.

Все движения выполняются один раз, непрерывно и замедленно (как в замедленной киносъемке), в течении 45–60 с, при максимальном напряжении мышц, участвующих в движении, с полной концентрацией внимания. На первых двух тренировках осваивали технику выполнения упражнения, добиваясь плавного замедленного движения, без максимальных

сокращений мышц. На последующих двенадцати тренировках все упражнения выполнялись с максимальным напряжением соответствующих мышц. На каждое упражнение отводилось 45 с, после чего давался отдых в 15 с. Следующие четырнадцать тренировок каждое упражнение выполнялось с максимальным напряжением соответствующих мышц в течение 60 с, без пауз между упражнениями.

Заканчивали тренировку выполнением позы отдыха лежа с максимальным расслаблением мышц, в течение 2–3 мин.

Итоговое тестирование, проведенное после окончания педагогического эксперимента, позволило заключить, что все исследованные показатели статистически достоверно ($p < 0,05–0,01$) улучшились: в подтягивании на высокой перекладине – с $6,1 \pm 0,31$ до $12,4 \pm 0,44$ раз; в удержании ног в положении угла – с $4,3 \pm 0,26$ до $9,9 \pm 0,34$ с; в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – с $9,8 \pm 0,36$ до $19,6 \pm 0,68$ раз; в поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 мин – с $32,2 \pm 0,95$ до $47,9 \pm 1,01$ раз; прыжок в длину с места – с $205,6 \pm 9,5$ до $225,4 \pm 10,8$ см; в силе мышц правой кисти – с $49,2 \pm 1,02$ до $53,0 \pm 1,13$ кг; в силе мышц левой кисти – с $45,5 \pm 1,08$ до $48,7 \pm 1,16$ кг; в тесте Копылова – с $14,3 \pm 0,5$ до $11,4 \pm 0,7$ с; в интересе к занятиям физической культурой – с $2,4 \pm 0,4$ до $3,9 \pm 0,6$ баллов.

Таким образом, апробация метода силовой тренировки без снарядов, доказала его перспективность на занятиях со студентами 18–20 лет. Вместе с тем, проведенное исследование выявило и другие, не менее интересные факты, которые могут быть актуальными не только для профессиональной подготовки в различных видах деятельности человека.

Так, показатель нейромышечной координации статистически достоверно улучшился, что открывает широкие возможности не только для профессиональной деятельности, но и в системе реабилитации при нарушениях работы нейромышечного аппарата. Как известно, при различных нейромышечных заболеваниях у человека слабеют мышцы различных групп. В зависимости от того, какие мышцы вовлечены в патологический процесс, может возникать целый спектр нарушений. Вследствие поражения скелетных мышц человек не может самостоятельно ходить, выполнять работу по дому, обслуживать себя. Наблюдаются падения, мышечная слабость, неуверенная и/или измененная походка, быстрая утомляемость [6]. Иногда сила в конечностях полностью сохранена, однако сами движения при данном заболевании становятся неточными, неловкими, нарушается их последовательность и преемственность, равновесие при ходьбе и стоянии. Реабилитация в этих случаях крайне затруднена, и требует объединения усилий специалистов различных отраслей. Проблема превентивного лечения опорно-двигательной системы требует комплексного поэтапного решения и не может ограничиваться средствами только медицинской реабилитации. Полученные в нашем исследовании данные позволяют использовать метод силовой тренировки без снарядов для коррекции нейромышечных аномалий.

Отмечается, что в случаях нарушения нейромышечной координации появляются и психологические проблемы, что требует использования коррекционных действий [7]. Часто при данном нарушении возникает апатия, нежелание проводить реабилитационные мероприятия, резко снижается интерес к занятиям. Как показали полученные нами результаты, при использовании метода силовой тренировки без снарядов можно влиять и на психические процессы, в том числе на интерес к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Занятия силовой тренировкой без снарядов со студентами 18–29 лет педагогических вузов позволяют в течение 28 тренировок статистически достоверно ($p < 0,05$) улучшать показатели мышечной силы, нейромышечной координации и интереса к занятиям физической культурой, что будет способствовать успешному обучению в высших учебных заведениях. Метод силовой тренировки без снарядов, вероятно, позволяет использовать его и в индивидуальных реабилитационных мероприятиях по восстановлению двигательных способностей в бытовой, общественной и профессиональной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Овчинников В. А. Система формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД России : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2012.
2. Есудиан С., Хейч Э. Йога и здоровье. М. : Айрис-пресс, 2003.
3. Копылов Ю. А. Развивать координацию работы рук //Физическая культура в школе. 1987. № 10. С. 51.
4. Мотков И. О. Практическое руководство по самоанализу личности. М., 1993.
5. Анохин А. К. Волевая гимнастика. Психо-физиологические движения. Харьков : Пролетарий, 1930.
6. Жданова Е. Б., Харламов Д. А., Белоусов Е. Д. Соматические нарушения при прогрессирующей дистрофии Дюшенна // Российский Вестник перинатологии и педиатрии. – 2011. № 5. С. 46–50.
7. Bertini E., D'Amico A., Gualandi F., Petrini S. Congenital muscular dystrophies: a brief review // Semin. Pediatr. Neurol. 2011. Vol. 18 (4). P. 277–288.

© Кокова Е. И., Копылов Ю. А., 2015

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГИМНАСТИКИ ПИЛАТЕС В ОЗДОРОВЛЕНИИ ПОДРОСТКОВ С ПАТОЛОГИЧЕСКИМ КИФОЗОМ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

О. Н. Кондакова

Уральский государственный университет физической культуры
Российская Федерация, 454000, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1
E-mail: Kondakova-o@mail.ru

Представлены результаты влияния гимнастики пилатес в программе комплексного оздоровления подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника. Оценено влияние гимнастики пилатес на функциональное состояние скелетно-мышечной системы, на функциональное состояние дыхательной системы и на психо-эмоциональное состояние подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника.

Ключевые слова: здоровьесбережение, патологический кифоз, мышечный корсет, гимнастика пилатес, программа комплексного оздоровления.

THE EFFICIENCY OF PILATES GYMNASTICS IN THE RECOVERY PROCESS OF ADOLESCENTS WITH PATHOLOGICAL KYPHOSIS OF THE THORACIC SPINE

O. N. Kondakova

Ural State University Of Physical Culture
1, Ordzhonikidze str., Chelyabinsk, 454000, Russian Federation
E-mail: Kondakova-o@mail.ru

The article presents the results of the influence of gymnastics Pilates in the program of complex health improvement of adolescents with pathological kyphosis of the thoracic spine. The effect of Pilates exercises on the functional state of the musculoskeletal system, the functional state of the respiratory system and the psycho-emotional state of adolescents with abnormal kyphosis of the thoracic vertebral in.

Keywords: health care, pathological kyphosis, muscular system, gymnastics Pilates, comprehensive health improvement program.

Нарушение структуры и функции позвоночника является актуальной проблемой детской ортопедии. Это обусловлено его высокой распространенностью среди подростков [1].

Наиболее распространенная деформация позвоночника – это патологический кифоз, т. е. искривление с выпуклостью назад. Заболевание чаще проявляется в периоды интенсивного ростового скачка [2].

Наличие патологического кифоза у подростков может быть причиной развития контрактур мышц передней брюшной стенки, грудных мышц, ухудшение состояния костей скелета. В результате ограничивается подвижность ребер, грудной клетки в целом, что приводит к уменьшению жизненной емкости и вентиляции легких, нарушению функционального состояния позвоночника, смещению внутренних органов [3].

Основными факторами, которые приводят к формированию нарушения осанки, являются: гиподинамия, сутулость, прогрессирующий остеохондроз позвоночного столба, последствия травмы и операции, нерациональное питание, неправильная ходьба, критические периоды детства, как следствие аномального развития позвонков и так далее [4].

Анализ литературы по вопросам реабилитации подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника позволяет сделать заключение, что многие аспекты данной проблемы подробно изучены или находятся в поле зрения исследователей. Проблему патологического кифоза грудного отдела позвоночника у подростков целесообразно решать с помощью средств физической реабилитации. К средствам и методам реабилитации подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника относится мануальная терапия, грязелечение, лечебная физическая культура, лечебное плавание, массаж, точечный массаж и т. д.

Физические упражнения способствуют правильному формированию мышц и скелета, особенно в период интенсивного роста и развития мышц (14–18 лет), когда идет формирование опорного аппарата: так, правильная осанка не дается человеку с рождения, а приобретает им в детстве, в юности [5].

Однако при наличии исследований, посвященных особенностям влияния отдельных направлений реабилитации на физическое и психофизическое здоровье детей с нарушениями осанки, недостаточно обосновано использование гимнастики пилатес в работе с подростками. В ходе проведения анализа литературы нами было выявлено, что одним из доступных средств физической реабилитации при патологическом кифозе грудного отдела позвоночника, является пилатес [6]. Это и послужило основанием для проведения собственного исследования о влиянии гимнастики пилатес на функциональное и психоэмоциональное состояние подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника.

Цель исследования: изучить эффективность гимнастики пилатес в комплексном оздоровлении подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника для повышения качества восстановительного процесса.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детского дома № 8 г. Челябинска с сентября 2014 г. по май 2015 г. В исследовании приняли участие 24 подростка 15–16 лет, имеющие патологический кифоз грудного отдела позвоночника.

Для проведения исследования были сформированы две группы: Контрольная (10 человек) – это подростки, с которыми проводились уроки физической культуры и процедуры массажа (№ 10) и основная (14 человек) – это подростки, с которыми помимо уроков физической культуры и процедур массажа (№ 10) проводились занятия по гимнастике пилатес.

Задачами исследования ставилось изучить влияние гимнастики пилатес на функциональное состояние скелетно-мышечной системы, на функциональное состояние дыхательной системы и на психо-эмоциональное состояние подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника.

Задачами упражнений пилатес при патологическом кифозе грудного отдела позвоночника ставилось: увеличить гибкость и силу позвоночника; научиться использовать мышцы живота для защиты позвоночника; снять напряжение в спине и улучшить релаксацию; научиться растягивать отделы позвоночника; научиться отыскивать нейтральное взаиморасположение таза и позвоночника; избавиться от напряжения в верхней части тела; избавиться от напряжения в области шеи и освоить правильное взаимное расположение шеи и головы; научиться работать руками без создания напряжения в плечах и раскрепостить переднюю сторону груди; укрепить мышцы, расположенные между лопатками; научиться правильно держать плечи; развить переднюю сторону дельтовидной мышцы каждой руки; научиться правильно располагать лопатки; научиться растягивать и тренировать мышцы спины; укрепить глубокие мышцы; достичь максимальной плавности и управляемости движений позвоночника; увеличить гибкость спины и усилить контроль над каждым позвонком; научиться управлять руками и раздвигать лопатки; преодолеть округлость плеч; разработать плечевые суставы и укрепить дельтовидные мышцы, связки и сухожилия.

Для оценки произошедших изменений нами были использованы тесты для определения статической выносливости мышц спины и мышц живота, пробы с задержкой дыхания – Штанге и Генча и тест Спилбергера в модификации Ханина для исследования уровня тревожности.

Одной из задач исследования мы ставили оценить влияние предлагаемой оздоровительной программы на показатели, характеризующие функциональное состояние скелетно-мышечной системы подростков, так как именно мышцы туловища способствуют удержанию позвоночного столба в правильном положении и предотвращают появление возможных нарушений опорно-двигательного аппарата. Для решения этой задачи мы оценили статическую выносливость мышц спины, которая до начала реабилитации составила $52,4 \pm 4,0$ с в основной и $50,2 \pm 6,4$ с в контрольной, а так же статическую выносливость мышц живота, которая до начала реабилитации составила $12,9 \pm 5,0$ с в основной группе и $10,4 \pm 2,2$ с в контрольной. Достоверных различий между группами не выявлено ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности исследуемых групп. Показатели, характеризующие статическую выносливость мышц спины возросли в основной группе подростков с $52,4 \pm 4,0$ до $64,3 \pm 3,2$ с; в контрольной – с $50,2 \pm 6,4$ до $57,3 \pm 4,5$ с; силовая выносливость мышц живота с $12,9 \pm 5,0$ до $22,1 \pm 0,8$ в основной группе и с $10,4 \pm 2,2$ до $14,3 \pm 3,3$ в контрольной группе.

Анализируя изменения скелетно-мышечной системы мы видим улучшение показателей силы мышц спины и живота, как в основной, так и в контрольной группе. Однако, только в основной группе эти изменения достоверны. Мы объясняем это тем, что выполнение упражнений гимнастики пилатес оказывает глубокое воздействие на мускулатуру, способствует улучшению обмена веществ, таким образом, улучшая трофические процессы в мышцах.

Для исследования функциональных возможностей дыхательной системы к транзиторной гипоксии и гиперкапнии использовались проба Штанге и Генча. Показатели пробы Штанге возросли в основной группе подростков с $51,9 \pm 1,9$ до $61,7 \pm 2,8$ с; в контрольной – с $51,5 \pm 2,94$ до $53,1 \pm 2,8$ с; пробы Генча с $31,9 \pm 8$ до $38,5 \pm 1,8$ в основной группе и с $30,8 \pm 1,7$ до $33,2 \pm 1,8$ в контрольной группе. Анализируя изменения дыхательной системы мы видим улучшение показателей времени задержки дыхания, как в основной, так и в контрольной группе. Однако, только в основной группе эти изменения достоверны. Мы объясняем это тем, что упражнения гимнастики пилатес включают дыхание с использованием мышц груди и спины, для включения в работу нижних отделов легких. Таким образом, укрепляется дыхательная мускулатура грудной клетки и диафрагмы, нормализуется работа органов дыхательной системы.

Анализируя изменения психоэмоционального статуса видим уменьшение показателей ситуативной тревожности как в основной, так и в контрольной группе. Однако, только в основной группе эти изменения достоверны. Мы объясняем это тем, что упражнения гимнастики пилатес включают концентрацию и сосредоточение на движениях, использование мысленных образов, оказывая тем самым благотворное влияние на центральную нервную систему, что приводит к улучшению психо-эмоционального состояния человека. Это свидетельствует о высокой эффективности гимнастики пилатес включаемой в программу реабилитации подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника.

Исходя из вышесказанного можно сделать следующие выводы. Гимнастика пилатес достоверно улучшает функциональное состояние скелетно-мышечной системы подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника. Гимнастика пилатес достоверно улучшает функциональное состояние дыхательной системы подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника. Гимнастика пилатес достоверно улучшает функциональное состояние психосоматического статуса подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника.

По результатам проведенного исследования можно заключить, что комплекс занятий гимнастики пилатес является эффективным средством коррекции патологического кифоза грудного отдела позвоночника у подростков. Представляется целесообразным при планировании занятий по лечебной физической культуре принимать во внимание не только наличие патологического кифоза грудного отдела позвоночника, но и дополнительно воздействовать на слабо развитые функциональные системы, физические качества данных групп подростков.

Библиографические ссылки

1. Казакова О. П. Кифоз. Современный взгляд на лечение и профилактику. СПб. : Весь, 2006.
2. Долженов А. В. Здоровье вашего позвоночника. М. : Фактория, 2005.
3. Милюкова И. В., Едемская Т. А. Лечебная гимнастика и нарушение осанки у детей. СПб. : Сова, 2003.
4. Котешева И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки. М. : Эксмо, 2003.
5. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебник. М. : СпортАкадемПресс, 2005.
6. Буркова О. Л. Пилатес – фитнес высшего класса. М. : Радуга, 2005.

References

1. Kazakova O. P. Kifoz. Sovremennyy vzgljad na lechenie i profilaktiku. SPb. : Ves', 2006.
2. Dolzhenov A. V. Zdorov'e vashego pozvonochnika. M. : Faktoriya, 2005.
3. Miljukova I. V., Edemskaja T. A. Lechebnaja gimnastika i narushenie osanki u detej. SPb. : Sova, 2003.
4. Kotesheva I. A. Lechenie i profilaktika narushenij osanki. M. : Jeksmo, 2003.
5. Menhin Ju. V. Fizicheskoe vospitanie: teorija, metodika, praktika : uchebnik. M. : Sport-AkademPress, 2005.
6. Burkova O. L. Pilates – fitnes vysshego klassa. M. : Raduga, 2005.

© Кондакова О. Н., 2015

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

А. Х. Кузнецов

Петровская академия наук и искусств
Российская Федерация, 197198, Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, 34
E-mail: anatoliy.kuznecov.42@mail.ru

Воля связана с вниманием, мышлением, воображением, памятью, привычками. Везде требуются волевые усилия для решения той или иной задачи. Во власти человека развивать в себе одни качества и искоренять другие. Совершенствовать самого себя – это очень сложное дело, это гораздо сложнее и медленнее, чем наращивать мускулы, приобретать скорость и выносливость. Одно из условий волевой подготовки в боксе заключается в том, что ею должны быть насыщены все стороны обучения и тренировки. Качества бойца необходимо специально воспитывать на каждой тренировке и каждом соревновании.

Ключевые слова: воля, боксёр, психология, тренировочная нагрузка, соревнования, страх, самовоспитание.

EDUCATION OF VOLITIONAL QUALITIES

A. H. Kuznecov

Петровская академия наук и искусств
34, Bol'shaja Puskarskaja str., Saint Petersburg, 197198, Russian Federation
E-mail: anatoliy.kuznecov.42@mail.ru

Will is connected with attention, thinking, imagination, memory, habits. All require volitional effort to solve a given task. The human being is able to develop some quality and eliminate others. To improve oneself is a very complex thing, it's much harder and slower than you to build muscles, acquire speed and endurance. One of the conditions volitional training in Boxing is that it needs to be saturated all aspects of teaching and training. The qualities of a soldier, one needs to bring up at every training session and every competition.

Keywords: will, the boxer, psychology, training load, competition, fear, self-education.

Написать эту статью меня побудило то, что многие не знают, как воспитывать волю. Тренеры заставляют боксеров продолжать бой после нокдауна, убеждая, что так воспитывается воля, и этим травмируют боксеров. Дети от незнания подвергают себя испытаниям, держат руку над пламенем свечи или ложатся на гвозди, вбитые в доску. В книгах по боксу, авторы высказывают мысль, что необходимо воспитывать волю к победе, но не раскрывают, как это нужно делать. Многие тренеры считают, что все волевые качества придут сами по себе в процессе тренировок и соревнований. В 1968 г. были изданы книги А. В. Родионова «Психология спортивного поединка» и великолепная книга Н. А. Худадова «Психологическая подготовка боксеров», тиражом 20 000 экземпляров на весь Советский Союз и больше эти книги не переиздавались. Тренеры, кто имел эти книги уже ушли из жизни, а молодые, любознательные тренеры могут познакомиться с этими книгами только в библиотеках вузов физической культуры. Хочется кратко донести до тренеров, что такое «воля» и как ее воспитывать.

7–11 июня 1960 г. в Ленинграде прошло третье Всесоюзное совещание психологов по проблеме волевой подготовке спортсменов, где было принято решение издать сборник трудов этого совещания. На этом совещании в докладе «К вопросу об интеллектуальных

основах волевой подготовки спортсмена» профессор А. Ц. Пуни отметил, что И. М. Сеченов дал содержательное определение воле: «воля – это деятельная сторона разума и морального чувства...», и А. Ц. Пуни уточнил: «Воля – это такая сторона психики, которая выражается в регуляции поведения и действий человека при встрече с трудностями и при необходимости их преодоления».

Трудности бывают как субъективные, так и объективные. Субъективные трудности: недисциплинированность, неорганизованность, необязательность, отсутствие внимания, отсутствие выдержки и самообладания, вспыльчивость и злость, зависть и заносчивость, сквернословие и тяга к курению, алкоголю.

Объективные трудности – необходимость противостоять утомлению, выдерживать плановые нагрузки, побороть страх, следить за своим весом.

Методика противостоять утомлению изучена – это грамотно спланированные тренировочные нагрузки, постепенное увеличение трудностей для приобретения выносливости, силы, скорости, подбор сложных упражнений по координации, умение добиваться экономичного и быстрого исполнения движений. На каждой тренировке необходимо увеличивать скорость нанесения ударов и быстроту смены передвижения. Так же нужно постоянно усложнять поединки, менять партнеров, подбирать более быстрых и сильных, нарабатывать способность к продолжительным волевым усилиям, доводить интенсивность и объем тренировочных нагрузок до интенсивности соревновательного боя. Тренер обязан видеть старание и обязательно поощрять спортсмена за трудолюбие.

Объективная трудность: страх и как с ним бороться. Страх, по словарю Ожегова, – это сильная боязнь, сильный испуг. Возникает страх в результате реальной или воображаемой опасности. Причиной страха является неизвестность – человек не может здраво объяснить, чего он боится, источник страха находится в самом человеке. Ребенок, изучая мир, при встрече с агрессией испытывает страх – это защитная реакция. В его воображении возникают образы насилия и агрессии к самому себе или к друзьям. Страх увеличивает любую негативную картину, даже безобидный порез может вызвать заражение. В американской тюрьме осужденному к смерти завязали глаза и сказали, что вскрывают вены. Провели линейкой по запястьям и стали лить теплую воду, будто кровь течет из вены. Он умер от испуга. Вот что такое страх. Страх – одна из сильных эмоций. Страх испытывает каждый, нет психически здорового человека, которому неведом страх. Инстинкт самосохранения заложен в каждом человеке, если нет страха, то человек плохо защищен. Разница в том, как люди реагируют на страх в критических ситуациях, какие испытывают эмоции. Подавляющее большинство людей испытывают отрицательные эмоции – испуг, панику, отчаяние и даже ужас. Человек начинает действовать, повинаясь инстинкту самосохранения, т. е. безрассудно, как животное.

Какой бывает реакция на страх?

Первое – бегство, присуще большинству. Испуганное животное совершает прыжки в сторону, бежит и прячется. Так же поступает и человек.

Вторая реакция – оцепенение, замирание на месте, некоторые притворяются мертвыми. Дело в том, что хищники пытаются поймать движущуюся добычу, добыча же может притвориться мертвой. Люди поступают также. В пылу сражения мало кто обращает внимание на «павших». Оцепенению подвержены люди со слабой нервной системой. Внезапное повышение адреналина в крови вызывает резкий спазм сосудов, и мышцы судорожно сжимаются. В результате кровеносные сосуды оказываются пережатыми и мышцы парализуются, человек бледнеет, застывает на месте или просто падает.

Третья реакция на страх – это направленная агрессия, которая обычно сопровождается злобным выражением лица, угрожающими жестами, криком. Этим бессознательными действиями человек интуитивно стремится напугать противника. Так ведут себя кошки, выгибают спину, шерсть дыбом, шипят, выпускают когти. У человека неуправляемая агрессия может вызывать провал в памяти, он не помнит того, что только что делал. По утверждению Н. А. Бернштейна в работе «О построении движений», все эти реакции заложены в мозгу человека в результате эволюционного развития [1].

Страх – это то, что мешает человеку в экстремальных ситуациях. Но страх же стимулирует нас, заставляет собраться, удесятерять силы. Из рассказа полярного летчика: осматривая самолет, он нос к носу столкнулся с белым медведем. В унтах, в шубе он запрыгнул на плоскость самолета. Позднее пробовал повторить прыжок в спортивной обуви и трусах, но не смог это сделать. Полностью преодолеть страх невозможно, чувство страха никуда не уходит, просто человек учится преодолевать страх сознательным усилием воли. Страх – продукт нашего воображения. Люди могут преодолевать страх, агрессивность, жестокость. Нравственный человек не угнетается страхом, не теряет достоинство – ему присущи: разум, свобода выбора, он может формировать характер.

Но как воспитать характер, приобрести волю, приучить страх? Если человек сможет изменить свою личную шкалу ценностей, то сможет победить и страх. У многих народов среди воинов наивысшей ценностью была отвага в бою. Гибель в сражении с мечом в руках считалась лучшим пропуском в загробный мир. Каждый знал, что единственная ценность, которая останется после его смерти – это рассказы о его подвигах и мужестве. Воин, уличенный в трусости, лишался всех привилегий и, чтобы не умереть с голоду, покидал родину. «Что толку от острого меча, если он в руках труса». (восточная мудрость). Самурай, не выполнивший свой долг, жить с таким позором не мог и кончал жизнь самоубийством. В мусульманском мире есть «шахиды» – смертники во имя Аллаха. Страх выдавливается более значимыми эмоциями. Если в момент опасности окажется, ценность более важна, чем жизнь, то страх мешать не будет, он начнет помогать.

Для спортсмена – боксера определяющими могут быть понятия честь, гордость, самоуважения, долг перед семьей и Родиной, а главное – стыдно быть трусом. Личность человека формируется под воздействием привычек – изменив привычки, вы измените себя и свою жизнь. Контроль над любой привычкой в ваших руках. Нужно следить за своим поведением, быть самым строгим судьей для самого себя. Все эти качества, деятельная сторона разума и поддается воспитанию. В мире не существуют силы, которые могли бы лишить человека контроля над собственным разумом.

В толковом словаре русского языка Д. Н. Ушакова есть определение Духа и Воли. «Дух – совокупность черт характера, темперамента, знаний, убеждений, придающая силы для действия во имя чего-то».

«Воля – сознательное управление своими поступками». Воля составляет основу психики личности.

Всемирно признанный психолог П. Я. Гальперин в лекциях по психологии: «Учебное пособие для студентов вузов» дал определение: «Воля есть перевод возможного в категорию действительного» [2].

В книге «Как воспитать волю и характер» авторы Л. И. Рувинский, С. И. Хохлов объясняют понятие «Воли» словами А. С. Макаренко «Воля – это не только что-то пожелать и добиться, но и умение заставить себя отказаться от чего-то, когда это нужно» [3].

Воля обслуживает наши планы, мечты, цели. Воля связана с вниманием, мышлением, воображением, памятью, привычками. Везде требуются волевые усилия для решения той или иной задачи. Во власти человека развивать в себе одни качества и искоренять другие. Совершенствовать самого себя – это очень сложное дело, это гораздо сложнее и медленнее, чем наращивать мускулы, приобретать скорость и выносливость. Очень важно силой воли удерживать себя от гнева и преступных соблазнов. Воля, разум должны быть неразлучны и сбалансированно уживаться в человеке. Тренеры обязаны воспользоваться тем, что подростки сами приходят в зал проверить себя, воспитать волю, стать сильными и смелыми. Умение владеть своими эмоциями требует большой дисциплинированности, собранности, самоконтроля. Воспитывать в себе эти качества, играющие важную роль в учебе, спорте, в общении с людьми, а позднее в работе, надо с первых дней занятий. Тренер должен помогать и контролировать работу над самовоспитанием воли, так как этот процесс требует руководства. Тренируя выносливость, силу, ловкость, преодолевая объективные трудности, тренер обязан формировать и нравственные черты характера.

Профессор Н. А. Худатов в статье «О волевой подготовке боксеров» писал: «Одно из условий волевой подготовки в боксе заключается в том, что ею должны быть насыщены все стороны обучения и тренировки. Качества бойца необходимо специально воспитывать на каждой тренировке и каждом соревновании» [4].

Снижать чувство страха нужно не только за счет приобретения знаний и твердых практических навыков и умений в технике и тактике бокса. Необходимо умение разумно распоряжаться своими знаниями и умениями в бою. Это ежеминутно одерживаемая победа над инстинктом, над влечением, которые воля обуздывает, подавляет, над препятствиями, преградами, которые она преодолевает. Моральное воспитание определяет направленность всех поступков, в том числе и волевых. Если у человека развито желание помогать слабым, делать добро, то и все его волевые усилия направлены на совершение добрых дел. Вежливость, доброжелательность, готовность оказать помощь должны поощряться на занятиях. Волевые усилия, направленные на удовлетворение собственных узкоэгоистических интересов должны пресекаться. Ошибка тренеров, воспитывающих волю для преодоления только объективных трудностей (выносливости, силы, ловкости) и выпускающих из внимания моральные недостатки в характере, приводит к тому, что боксеры в условиях соревнований показывают чудеса выносливости, смелости, терпения, а в повседневной жизни оказываются безвольными. Такие боксеры после завершения спортивной карьеры не могут найти себя, устроиться на работу, так как не дисциплинированы, не организованы, не обязательны, дерзки и высокомерны.

Многие великие люди, такие как А. В. Суворов, Л. Н. Толстой, В. А. Сухомлинский, на протяжении многих лет вели личные дневники для выявления сильных и слабых сторон своего характера и дальнейшего его совершенствования. В личном дневнике, как в зеркале, можно увидеть свои плюсы и минусы, может быть не сразу, а спустя недели, месяцы, годы. Кроме того, само ведение дневника требует размышления, развитие таких важных качеств характера, как самокритичность, аккуратность, обязательность, настойчивость, целеустремленность и честность. Дневник помогает увидеть причину неудач и помогает совершенствоваться. Конечно, если человек сам не захочет воспитывать у себя волю и характер, ему трудно помочь. В книге «Как воспитать волю и характер» Л. И. Рувинский, С. И. Хохлов утверждают, что В. А. Сухомлинский писал: «Поставь над собой сто учителей – они окажутся бесильны, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя. Только тот победит любые трудности, кто сам себе командир, кто способен себе приказывать. Силен тот, кто имеет власть над собой, кто умеет управлять собой» [3].

Все волевые качества самовоспитания могут достигаться через ведение дневника: терпение и упорство, дисциплинированность и целеустремленность, инициативность и решительность, смелость и выдержка, преодоление боли и усталости. Чтобы в напряженной обстановке соревнований чувствовать себя уверенным, боксеру необходимо научиться руководить своим эмоциями.

Тренер должен сам вести дневник и добиваться ведения дневников у своих воспитанников, для фиксации каждой победы над собой. Просматривая свой дневник можно увидеть все полезное и нужное, свои достоинства и недостатки, что было испытано в прошлом, и найти пути к исправлению. Все великие спортсмены занимались самовоспитанием через ведение дневника. Пример ведения дневника среди тренеров – Заслуженный тренер СССР по боксу Альфред Владимирович Гришин из г. Дмитровграда. Он издал книгу «Наиболее интересные записи из рабочих журналов тренера А. В. Гришина с 1974 по 2010 гг.».

Результаты работы тренера Гришина – 3 заслуженных мастера спорта, 11 мастеров международного класса и больше 100 мастеров спорта. Н. В. Ловелиус, г. Санкт-Петербург – судья международной категории по боксу и по боксу «Сават» был признан лучшим судьей на Олимпийских играх в г. Москве, был главным судьей на соревнованиях «Игр Доброй воли», судил чемпионаты Европы, Мира и международные турниры более чем в 20 странах Мира. Н. В. Ловелиус – кандидат географических наук, доктор биологических наук, избран

почетным доктором НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, почетным профессором Днепропетровского аграрного университета, является вице президентом и академиком Петровской академии наук и искусств. Николай Владимирович воспитанник детского дома, ведет дневник с начала трудовой деятельности. Самовоспитание воли, борьба со страхами, с вредными привычками, с любыми недостатками требует ведения дневника. В дневнике записываются планы на день, на месяц, на год. Выполнение этих планов или причины их невыполнения должны контролироваться тренером [5; 6].

Библиографические ссылки

1. Бернштейн Н. А. О построении движений. М. : Полиграф-книга, 1947.
2. Гальперин П. Я. Лекции по психологии : учеб. пособие для студентов вузов. М. : Университет ; Высш. шк., 2002.
3. Рувинский Л. И., Хохлов С. И. Как воспитать волю и характер. М. : Просвещение, 1986.
4. Проблемы психологии спорта : III Всесоюз. совещание по психологии спорта. Вып. 2. Ленинград, 1960.
5. Родионов А. В. Психология спортивного поединка. М. : Физкультура и спорт. 1968.
6. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера. М. Физкультура и спорт, 1968.

© Кузнецов А. Х., 2015

ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ С УЧЕТОМ ПРИНЦИПОВ БИОМЕХАНИКИ

А. Х. Кузнецов

Петровская академия наук и искусств
Российская Федерация, 197198, Санкт-Петербург, ул. Большая Пушкарская, 34
E-mail: anatoliy.kuznecov.42@mail.ru

Каждый тренер интуитивно решает проблему совершенствования техники, повышения скорости и силы удара. В двигательном акте принимают участие сотни мышц, в работе каждой из них неизбежны те или иные отклонения, помехи, которые заранее предусмотреть невозможно. Техника – это наиболее рациональный способ выполнять движения с минимальными мышечными энергетическими затратами. Благодаря правильному использованию принципов биомеханики мы получаем новое техническое решение нанесения удара.

Ключевые слова: бокс, тренировка, функциональная подготовка, средства и методы тренировки, принципы биомеханики, мышцы, звенья тела, степень свободы.

THE TRAINING OF BOXERS TAKING INTO ACCOUNT THE PRINCIPLES OF BIOMECHANICS

A. H. Kuznecov

Петровская академия наук и искусств
34, Bol'shaja Puskarskaja str., Saint Petersburg, 197198, Russian Federation
E-mail: anatoliy.kuznecov.42@mail.ru

Every coach intuitively solves the problem of improving the technology, increasing the speed and force of impact. In motor act is attended by hundreds of muscles, each of them is inevitable certain deviations, obstacles that are impossible to foresee. Technique is the most efficient way to perform movements with minimal muscle energy expenditure. With the correct use of principles of biomechanics, we obtain a new technical solution application impact.

Keywords: Boxing, training, functional training, means and methods of training, principles of biomechanics, muscle, parts of the body, the degree of freedom.

Спортивная тренировка объединяет две стороны единого процесса. Одна сторона – совершенствование функциональных возможностей боксеров, это правильное планирование объемов и интенсивности нагрузок, и разумный подбор средств и методов тренировок. Вторая сторона – техническое и тактическое совершенствование.

Первые, научно обоснованные работы по функциональной подготовке боксеров, были опубликованы в 1971 г. в ежегоднике «Бокс» авторами Ю. Б. Никифоровым, И. Б. Викторовым в статье «О предсоревновательной подготовке боксеров». В 1987 г. была издана великолепная книга Ю. Б. Никифорова «Эффективность тренировки боксеров». В 2000 и 2001 гг. изданы два учебных пособия по боксу профессором В. И. Филимоновым, где рассмотрены различные аспекты подготовки боксеров. В 2011 г. издано учебное пособие «Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров» авторы: В. А. Абаджян, В. А. Санников. В этом пособии освещены многие темы подготовки боксеров. В 2013 г. издана книга «Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки» – авторы Г. И. Мокеев, К. В. Шестаков. В книге поурочно расписаны величины тренировочных нагрузок и характер их распределения по микроциклам и зонам интенсивности. Тема функциональной подготовки хорошо освещена в работах А. В. Гаськова, В. А. Кузьмина, а также В. А. Санникова, В. В. Воропаева.

А тему технической подготовки забыли. Техника – это наиболее рациональный способ выполнять движения с минимальными мышечными энергетическими затратами.

Необходимо понять – если боксер не умеет разнообразно двигаться, наносит удар с большими затратами энергии, у него отсутствует ловкость в защите, такого боксера можно нагружать с утра до вечера по самому совершенному планированию объемов и интенсивности нагрузки, но он все равно не станет чемпионом Мира и Олимпийских игр. Тема технико-тактической подготовки боксеров была освещена в книге К. В. Градополова (выпуск первого издания в 1932 г.). Скоро будет 100 лет и все эти годы техническая подготовка боксеров не меняется.

Появилась компьютерная техника, на которой можно моделировать любое движение, установить энергетические потери в движениях отдельных звеньев. Задача тренера найти потери энергии в передвижении и в нанесении ударов, найти способы сократить эти потери и увеличить скорость выполнения каждого движения. Все институты физической культуры имеют кафедры биомеханики. Биомеханический анализ движений признан успешным методом подготовки многих видов спорта. Федерация бокса не обращается к биомеханикам по анализу и поиску новых технических решений подготовки боксеров, а начнут обращаться только после того, как боксеры начнут проигрывать все соревнования.

Доктор педагогических наук, профессор Д. Д. Донской в отзыве на монографию С. В. Голомазова «Кинезиология точностных действий человека», изд. 2003 г., утверждает: «В настоящее время человек реализует малую долю своих возможностей в двигательной деятельности и еще бесконечно далек от того, что может выполнить в принципе. Не делает человек то, что он потенциально может сделать, видимо потому, что не известен механизм управления, преодолевать несоответствие между возможным, но пока неосуществленным. Точность (правильность движений) весомее различных физических качеств, которые только помогают преодолеть ошибки, но не устраняют их».

Каждый тренер интуитивно решает проблему совершенствования техники, повышения скорости и силы удара. В дружеской беседе с Заслуженным работником физической культуры, основателем школы бокса в г. Череповце В. Б. Штейнгартом я узнал, что он заставлял боксера тяжелого веса много раундов правильно наносить удары по мешку. Не бить мешок, а правильно выполнять удары, только касаться мешка. В результате такой работы скорость нанесения ударов боксера тяжелого веса увеличилась и стала равна скорости нанесения ударов боксера легкого веса. Таким образом, тренер интуитивно нашел способ освободить боксера от участия в нанесении ударов лишних мышц, тормозящих скорость.

В книге «Биомеханические основы выносливости», авторы В. М. Зацюрский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин утверждают: «Проблемы, связанные с поставкой и расходом энергии для мышечной деятельности, являются тем ключевым звеном, к которому сводятся в конечном итоге все остальные вопросы – биомеханические, физиологические, психологические» [1].

Правильно подметил профессор В. М. Зацюрский: «Интуиция – это очень хорошо, но интуиция становится сильнее, если она опирается на знание». По причине нехватки знаний, находясь в г. Минске в качестве тренера – консультанта сборной Беларуси по боксу, я решил посещать кафедру биомеханики Белорусского Государственного университета физической культуры. Зав. кафедры Сотский Н. Б. познакомил меня с преподавателем кафедры, влюбленным в науку «биомеханика» – В. Ю. Екимовым. После первой беседы Владимир Юрьевич дал мне работы выдающегося ученого, лауреата Государственной премии, основателя нового направления в науке «Биомеханика» Н. А. Бернштейна, а также лекции классика отечественной психологии П. Я. Гальперина и сказал, что при внимательном прочтении, я найду ответы на многие вопросы.

Первый вопрос – от чего зависит сила удара? В книге «Бокс – техника и тренировка акцентированных и точных ударов» авторы А. И. Гарабян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусяинов, определили какие мышцы, какие звенья участвуют в силе удара, и в каком процентном отношении задействовано их участие. По результатам их исследований, сила удара зависит от усилий мышц ног – 39 %, туловища – 37 %, усилий мышц рук – 24 %.

При таком нанесении удара участвуют звенья тела: стопа, голень, бедро, таз, туловище, плечо, предплечье и кулак. Каждое звено имеет несколько степеней свободы (звенья двигаются в разном направлении). Управлять таким движением очень трудно.

Вот утверждение Н. А. Бернштейна в работе «О построении движений»: «Сделать такую многосвязную цепь послушной невозможно принципиально, потому что ни какая теория не в состоянии управлять с бурно возрастающим изобилием и сложностью реактивных сил и воздействий между звеньями цепи. В двигательном акте принимают участие сотни мышц, в работе каждой из них неизбежны те или иные отклонения, помехи, которые заранее предусмотреть невозможно. Для такой системы, как, например, рука, удастся определить математически самый начальный момент ее движения под действием той или иной мышцы. Установить, как потечет движение дальше, оказывается уже неразрешимой задачей. Очевидно, мы вправе назвать кинематическую цепь управляемой только в том случае, если мы в состоянии назначить определенные, желательные для нас траектории (скорости) движения для каждого элемента цепи и заставить эти элементы двигаться по назначенным им путям» [2]. Мало того, что сложно управлять таким движением и быть точным, подключение лишних мышц является основной причиной траты энергии и тормозом скорости нанесения ударов. Подтверждение этому – утверждение П. Ф. Лесгафта: «Мышцы – главные тормоза движения».

Делаем вывод: чтобы уменьшить проявления ошибок, освободиться от усилий, лишних мышц, которые тормозят скорость и являются причиной траты энергии, необходимо уменьшить количество звеньев, участвующих в нанесении удара.

Профессор Д. Д. Донской в своем учебнике «Биомеханика» опубликовал вес каждого звена тела человека: «Масса головы – 7 % от массы всего тела, туловища – 43 %, плечо – 3 %, предплечье – 2 %, кисть – 1 %, бедро – 12 %, голень – 5 %, стопа – 2 %». Значит, рука весит – 6 % от веса тела [3]. По уточненным данным В. Л. Уткина, в книге «Биомеханика физических упражнений» вес руки – 5 % от веса тела [4]. Если боксер весом 100 кг, рука такого боксера весит 5 кг. Если палку весом 5 кг, уронить на голову человеку с высоты 1 м, с ускорением свободно падающего тела, согласно второму закону Ньютона $5 \text{ кг} \times 9,8 \text{ м/с}^2$, на голову человека упадет уже 49 кг. Боксеры посылают руку с ускорением 100 м/сек. тогда сила удара будет $5 \text{ кг} \times 100 \text{ м/с}^2 = 500 \text{ кг}$.

Так как же наносить удары, чтобы они были быстрыми и экономичными?

Н. А. Бернштейн в статье «О построении движений» утверждает: «Движение тем экономичнее и, следовательно, и рациональнее, чем в большей мере организм использует для его выполнения реактивные и внешние силы и чем меньше ему приходится приносить активные мышечные добавки» [2].

Боксер может заставить руку двигаться по назначенному пути, если задействует мышцы плеча только для подъема руки (предплечья и кулака), для обозначения направления удара, а посылать (ускорять) руку будет вращательными движениями мышц всего тела. Все мышцы и суставы имеют способность скручиваться. Чем меньше звеньев будет участвовать в нанесение удара, тем экономичнее и быстрее будет удар. Только нельзя выбрасывать руку с такой силой, чтобы она вылетала в плечевом или локтевом суставе. Необходимо концентрировать усилие удара по цели, а не просто выбрасывать руку. В механике механизмы устроены из двух звеньев, и они развивают большую скорость и точность.

Вот утверждение Н. А. Бернштейна в статье «О построении движений»: «Отсутствие в искусственных машинах кинематических цепей с многими степенями свободы, объясняется чрезвычайно большими трудностями управлять движением таких цепей. Самая основная из них состоит вот в чем. Одна степень свободы характеризуется вынужденным типом движения. Это значит, что в подобной системе каждая из ее подвижных точек неотрывно привязана к одной определенной траектории. Эта траектория может обладать любой формой, простой или сложной: точка имеет возможность двигаться по ней вперед и назад, быстрее или медленнее, но сам по себе путь движения для нее предрешен» [2].

Д. Д. Донской в учебнике «Биомеханика» утверждает: «Задача совершенствования движений, повышения их эффективности в самом общем виде сводится к повышению результатов ускоряющих сил и к снижению действия вредных сопротивлений» [3].

Убираем вредные сопротивления, зная, что мышцы-антагонисты своим сопротивлением тормозят движение и поглощают часть полезной работы. Сила торможения пропорционально равна силе растяжения мышц антагонистов. Во время нанесения удара мышцами-антагонистами являются: двуглавая мышца плеча, плечевая и плечелучевая мышцы. В момент импульса вращения и посылы руки, боксер должен расслабить эти мышцы и дать им возможность растянуться до предела. Растянутые мышцы-антагонисты вернут руку на место с такой же скоростью, с какой она была послана.

Вот утверждение В. Л. Уткина, в книге «Биомеханика физических упражнений»: «Существование упругих свойств объясняется тем, что при растягивании в мышцах возникает энергия упругой деформации. Здесь мышцу можно сравнить с пружиной или резиновым жгутом: чем сильнее растянута пружина, тем больше запасена энергия упругой деформации, которая в финальной части движения преобразуется в энергию движения» [4].

Такое же утверждение в книге «Биомеханические основы выносливости» дают авторы В. М. Зациорский, С. Ю. Алешинский, Н. А. Якунин «Мышцы (если они возбуждены) производят (отдают звеньям) энергию при уменьшении своей длины, поглощают (получают от звеньев) энергию при удлинении и передают энергию от звена к звену, когда одно сочленяющееся звено тратит энергию, а второе ее приобретает» [1].

Мышцы плечевого пояса и рук не должны тратить энергию на прерывание движения и возврат руки (толкать и возвращать назад). При предельном растягивании мышц – антагонистов происходит приобретение энергии упругой силы и идет возврат руки. Мышцы плечевого пояса не участвуют в нанесение удара, они только поднимают и направляют предплечье и кулак на цель, а посыл происходит за счет импульса вращения. Это как выстрел. Количество нанесения ударов будет зависеть от скорости подъема предплечья и кулака и посылы вращением. Выполнять удар нужно с движения руки, а не с вращения.

Благодаря правильному использованию принципов «Биомеханики» мы получаем новое техническое решение нанесения удара. Боксеру во время ведения поединка нет необходимости тратить энергию и отвлекать внимание на подготовку мышц (напрягать) плечевого пояса и рук для нанесения ударов, можно переключить внимание на суставы для выполнения импульса вращения и посылы направленной руки на цель. Вращательная составляющая создается как импульс посылы руки, а не давлением туловища на руку. Колебание туловища в поступательном движении на противника относительно невелико и завал исключается. При таком способе нанесение удара, рука весом от 3 до 5 кг, готова вылететь при малейшем колебании, чем короче импульс, тем выше скорость удара и это не требует больших усилий и большой траты энергии.

Такое выполнение удара заставляет обратить особое внимание на работу суставов: тазобедренного, коленного и голеностопного. Чтобы все суставы работали легко и быстро не только на приседах и уклонах, необходимо доводить навык вращения до автоматизма, а главное найти стойку удобную для работы суставов.

Боевая стойка должна обеспечить надежную устойчивость и возможность быстрого перемещения. Боевая стойка должна рассматриваться, как самостоятельное двигательное качество. По положению центра тяжести судят об устойчивости, равновесии, о рациональности передвижения. Равновесие сохраняется до тех пор, пока вертикальная проекция общего центра массы не выйдет за пределы площади опоры, ограниченной ступнями. Только полная постановка стопы позволяет в момент нанесения удара быстро менять направления движения. Стоя на носках, туловище наклоняется вперед, чтобы удержать тело в равновесии, напрягаются мышцы разгибателей позвоночника и мышцы ног, а это дополнительные траты энергии.

Подтверждение этому в книге «Биомеханика» Н. Б. Сотского: «При отклонении от положения равновесия возникают силы, стремящиеся вернуть тело в устойчивое состояние» [5]. Имеется в виду, что тратятся силы на удержание устойчивого состояния, а любое мышечные напряжение приводит к скованности и ограничению свободы движения.

В. Л. Уткин в книге «Биомеханика физических упражнений» утверждает: «Во многих видах спорта умение расслабить мышцы, которые в данный момент времени могут не участвовать в выполнении основного двигательного действия, является признаком высшего мастерства» [4].

Берем боевую стойку с широко расставленными ногами. При таком распределении веса тела нагрузка центра тяжести приходится на большие пальцы стопы, и это изменяет углы усилий в суставах обеих ног. При фазе отталкивания, включения мышц ног идет по цепной реакции. Время шага – это сумма времени опоры, отталкивания, полета и торможения. Только оптимальная постановка стопы дает возможность включать мышцы ног одномоментно. Стопы должны работать как рессоры, мышцы ног не должны быть постоянно напряжены. Боксер более устойчив, если рецепторы мышц и сухожилий всего тела чутко контролируют центр массы тела, сохраняя равновесие. При правильном распределении веса тела, решается две задачи: – появляется возможность отдыха для мышц ног и, по требованию, ноги одномоментно включаются в работу.

Боевая стойка – это поза боксера, удобная как для атаки, так и для защиты. Положение ног, туловища, головы и рук боксер должен найти сам – это как костюм и обувь, подходит по размеру или нет. Тренер, как модельер, должен определить, подходит эта стойка боксеру или что-то не так, что-то мешает нанесению ударов, не дает возможности быстро выполнять защитные движения и только в этом случае необходимо помочь боксеру найти удобное для него расположение звеньев тела в стойке. Боевая стойка в боксе «стоять боком» перешла из фехтования, когда запретили дуэли на шпагах, и пришлось выяснять отношение, кто прав или кто сильнее на кулаках. Такая стойка делает боксеров однорукими: правой, или левой. Хоккеист В. Харламов, футболист Пеле, волейболист Рева были двурукими, они добились величайших успехов в спорте.

Нужно научить наносить удары, используя только вес руки и импульс вращения, а слева направо будет вращение или справа налево, левша ты или правша – роли не играет, можно выполнять удары с одинаковой скоростью и с обеих рук.

Во время ведения боя боксер много энергии тратит на борьбу с инерцией. «Сила инерции тела, при его ускорении человеком, направлена в сторону противоположную ускорению». Инерция равна массе ускоряемого тела, умноженной на его скорость. $F = -ma$. Это утверждает профессор Д. Д. Донской в учебнике «Биомеханика» [3].

От силы инерции зависит скорость переключений направления при передвижении. Боксер тратит много энергии на сохранение равновесия после нанесения ударов. Начнем с анализа движения ног. С момента вертикали (боевой стойки) начинается разгибание опорной ноги в голеностопном и коленном суставах, чтобы разогнать тело под определенным углом. Боковое перемещение основного центра массы тела идет в сторону ноги, и этим обеспечивается отрыв маховой ноги для шага и постановку на опору. Происходит увеличение скорости и смещение (ОЦМ) тела, которое зависит от углового положения толчковой ноги и характеризуется потерей равновесия. Опорная нога, сталкивая тело, прилагает усилия по формуле $F = ma$, минус сила сопротивления инерции покоя. В фазе торможения силы взаимодействия ноги с опорой направлены против движения тела. Зависимость как бы такая же, что и при отталкивании, но со знаком минус $F = -ma$ и плюс сила инерции ускорения тела. Приходится тратить много энергии для сохранения равновесия. В момент шага в противоположную сторону (возврат), происходит большая трата энергии и тоже зависит от углового положения ноги, а при большой скорости бывают и травмы в голеностопном и коленном суставах. Такое же столкновение основного центра массы тела происходит в момент нанесение удара сильной рукой, угловое усилие толчковой ноги направляет массу тела в сторону противника, добавляются моменты силы вращения и силы инерции вылета руки, происходит завал (рис. 1).

Чтобы уменьшить силу торможения, необходимо начинать движение с рессорного усилия голеностопов двух ног, с отрыва пяток вверх и маховая нога не скользит, а ставится, как бы перешагивая через препятствие или наступая на ступеньку лестницы. Происходит не столкновение тела, а перенос основного центра массы тела. При этом убирается влияние силы инерции на устойчивость, и импульс фазы подъема и смещения тела становится быстрее, отчего можно с меньшими потерями энергии менять направления в передвижении. Так же убирается завал в момент нанесения удара. Исключаем угловое усилие толчковой ноги

в сторону противника, а пользуемся одновременным рессорным усилием двух ног, тогда маховая нога будет не скользить, а ставиться на всю стопу, как на ступеньку лестницы (рис. 2).

В книге «Биомеханика физических упражнений» автор В. Л. Уткин утверждает: «В спорте высших достижений, где энергетические возможности спортсмена близки друг другу, экономичность даже более важна, чем энергетический потенциал» [4].



Рис. 1. Угловое усилие одной ногой



Рис. 2. Одномоментное рессорное усилие двумя ногами

Таким образом, происходит экономия энергии. Боксер будет меньше уставать в бою, убрав отрицательное влияние силы инерции при передвижении. Новый способ нанесения ударов исключит затраты энергии на усилия лишних мышц и на борьбу с мышцами-антагонистами.

Удары должны быть четырех вариантов: а) показ – имитация правильных ударов одними мышцами рук – это финты, б) нанесение удара с использованием веса руки (рука весит 5 % веса тела), в) удар – посыл руки ускоренный вращательными мышцами туловища, г) удар – посыл руки, выполненный с включением вращательных мышц ног [6–13].

Библиографические ссылки

1. Зациорский В. М., Алешинский С. Ю., Якунин Н. Я. Биомеханические основы выносливости. М. : Физкультура и спорт, 1982.
2. Бернштейн Н. А. О построении движений. М. : Медгиз 1947.
3. Донской Д. Д. Биомеханика : учеб. пособие. М. : Просвещение, 1975.

4. Уткин В. П. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие. М. : Просвещение, 1989.
5. Сотский Н. Б. Биомеханика : учеб. для студентов / Бел. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2005.
6. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М. : Физкультура и спорт, 1991.
7. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, 1985.
8. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М. : Физкультура и спорт, 1956.
9. Зациорский В. М., Аруин А. С., Солуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. М. : Физкультура и спорт, 1981.
10. Иссурин В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / под ред. В. М. Зациорского. М. : Физкультура и спорт, 1986.
11. Практикум по биомеханике : пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. И. М. Козлова. М. : Физкультура и спорт, 1980.
12. Мишин А. Н. Биомеханика движений фигуристов. М. : Физкультура и спорт, 1981.
13. Уткин В. П. Биомеханические аспекты спортивной тактики / под ред. В. М. Зациорского. М. : Физкультура и спорт, 1984.

© Кузнецов А. Х., 2015

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ТУВЕ

Э. Э. Мендот¹, А. В. Гаськов²

¹Тувинский государственный университет
Российская Федерация, 667000, Кызыл, ул. Ленина, 36
Тел. 8-923-262-45-35

²Бурятский государственный университет
Российская Федерация, 670000, Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
E-mail:gaskov@bsu.ru, тел. 8(3012)216-989

Физическая культура рассматривается в соответствии с теорией как часть культуры, представляющей собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития на основе анализе исторических источниках.

Ключевые слова: национальная культура, традиция, обычаи, мероприятия, координация, духовная ценность, личностные качества, состязание, развлечение, возрождение, здоровье человека.

THE DEVELOPMENTS OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN TUVA

E. E. Mendot¹, A. V. Gaskov²

¹Tuva State University
24a, Lenin str., Kyzyl, 667000, Russian Federation
Tel. 8-923-262-45-35

²Buryat State University
24a, Smolin str., Ulan-Ude, 670000, Russian Federation
E-mail:gaskov@bsu.ru, tel. 8(3012)216-989

In article physical culture is considered in accordance with theory as a part of culture, presenting itself collection of valuables, rates and knowledge's, created and used by society in purpose physical and intellectual development of the abilities of the people, improvements his motor activity and shaping sound lifestyle, social adaptation by way of the physical education, physical preparation and physical development on base analysis history source.

Keywords: the national culture, tradition, custom, actions, co-ordination, spiritual value, larval quality, competition, amusement, rebirth, health peoples.

В настоящее время учеными Республике Тыва продолжают научные исследования истории и культуры, также наблюдается повышенный интерес к истории физической культуры, ведется борьба за сохранение и реставрацию различных традиций, обрядов, духовных ценностей национальной культуры. Важнейшим компонентом любого народного образа во все времена являлись физические упражнения и игры. Состязания в силе, ловкости, удали служили не только праздничным развлечением, но и проверкой физической, морально-волевой силы и духа народа – утверждением его жизнестойкости, непоколебимости, здорового духа.

Яркой чертой культуры каждого народа являются созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют в повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают особые черты менталитета, важные личностные качества, отражают общественное устройство нации и взгляды на мир.

Поэтому одним из актуальных вопросов на современном этапе является возрождение культуры народа, чтобы народ как нация сохранился, развивался. Для этого необходимо глубокое изучение истории народа и его культуры.

Становление и развитие физической культуры и спорта тесно связано с историческими этапами развития Тувы, ее общей истории и культуры во взаимосвязи с историей России.

Физическая культура в Туве является одной из исторически сложившихся частей национальной культуры, а также как одно из важнейших средств воспитания человека.

В первой Конституции Тувинской Народной Республики (ТНР), принятой 15 августа 1921 г., говорилось: «Республика заботится о просвещении народа и поднятии его культурного уровня». Следовательно, поднятие культуры народа, в том числе и физической культуры, как части общей культуры народа, становилось общегосударственным делом.

Исторические источники свидетельствуют, что молодая республика в первые годы своего существования не могла выделить из общего бюджета средства на культурные расходы. Первый Великий Хурал, состоявшийся в сентябре 1923 г. утвердил первый бюджет республики на период с 1 сентября 1923 г. по 1 сентября 1924 г.

В исследованиях отмечается, что в те годы исключительно важную роль в развитии физической культуры и спорта ТНР сыграл исторический VIII съезд Тувинской Народной революционной партии (ТНРП), состоявшийся с 20 октября по 10 ноября 1929 г. На этом съезде специально обсуждался вопрос о задачах культурного строительства в ТНР. Определяя конкретное содержание народной культуры, съезд отметил, что физическая культура должна составлять неотъемлемую часть общеполитического, культурного воспитания и образования, оздоровления масс и должна быть включена в общий план деятельности соответствующих общественных и государственных организаций. Решение съезда о культурном строительстве вызвало большой подъем в деятельности физкультурных организаций Тувы. Под руководством партийных органов начался процесс перестройки учебной и культурно-просветительной работы с молодежью, в том числе физической культуры и спорта [1–3].

Интересен и следующий факт: в 1933–1934 учебном году впервые введены в ряде школ Тувы уроки физической культуры [4].

В 1944 г. Тувинская Народная Республика вошла в состав СССР на правах автономной области. И в число первых задач новой географической области вошло развитие физкультурного движения. Конечно же, становление шло в трудных условиях, ведь в то время полностью отсутствовала материально-техническая база, спортивный инвентарь, однако имелись вековые традиции развития национальной борьбы, стрельбы из лука и шахматы, хотя другие виды спорта отсутствовали.

Анализ источников показывает, что все решения по развитию физкультурного движения принимались на государственном уровне. Тувинский областной исполнительный комитет 12 февраля 1945 г. протоколом № 1 принял решение о создании своего нового структурного подразделения: Областного комитета по делам физической культуры и спорта. В протоколе обозначена его цель – обеспечение государственной политики в области спорта, физической культуры и туризма. На комитет возлагалась обязанность по осуществлению руководства спортивной отраслью, куда входили спорткомитеты, физкультурно-спортивные общества, областные федерации и ассоциации по видам спорта. А это межотраслевая и внутриотраслевая координация в сфере физической культуры, спорта и туризма. Областному комитету было необходимо разработать целевые программы физкультурного и туристского движения, утверждать календарные планы областных спортивных мероприятий. Основное внимание в развитии физической культуры, спорта и туризма уделялось их влиянию на состояние здоровья населения [4; 5].

В период с 1945 по 1951 гг. в Туву, в соответствии с просьбой тувинского руководства, по направлению начинают приезжать молодые специалисты с физкультурным средним и высшим образованием со всего Советского Союза. Среди них были и именитые спортсмены, которые и начали культивировать различные виды спорта. В 1950 г. тувинские лыжники не только освоили этот вид спорта, но и впервые приняли участие в чемпионате Сибири,

где тувинский спортсмен Ф. Товуу на дистанциях 50 и 30 км, опередив многих мастеров спорта, занял призовое место. Вместе с ним в этих соревнованиях участвовали А. Тыртык-Кара, Эрикче Чоксум, Кунгаа Тюлюш.

В эти годы в Туву прибыли такие специалисты, как Н. Бражников, В. Мерзляков, Г. Сидоров, и многие другие. Они начали открывать секции по легкой атлетике, футболу, конькам, велоспорту, плаванию, волейболу. По этим видам спорта вскоре уже стали проводиться соревнования. Особенно массовый характер приобрели волейбол и футбол. Первая команда по футболу была создана в типографии г. Кызыл, она называлась «Печатник». Кроме того, появились спортивные объединения «Динамо», «Урожай», «Луч», где гремели имена братьев Белостоковых, В. Чемкова, Чертыгашева, Дембиреля, Саин-Хоо, Чимит-оола и многих других. Вскоре в Туве уже проводили первенство области по футболу, где с переменным успехом побеждали «Динамо», «Спартак» или «Торпедо». Футболисты Тувы участвовали в товарищеских матчах с красноярцами, абаканцами, минусинцами, что позволяло приобретать опыт участия в крупных соревнованиях.

Очень интересная «судьба» у первого стадиона в Туве. Немногие у нас знают, что его построили в 1949 г. методом народной стройки и назвали в честь 5-летней годовщины со дня вхождения Тувы в состав СССР. Рядом с ним сразу же открылся первый спортивный зал, назывался он тогда «Физкультурный комбинат».

В 1951 г. Областной комитет был преобразован в Комитет по физической культуре и спорту, председателем которого был назначен Г. И. Федотов, он проработал на этой должности до 1955 г.

В это время в Кызыле и в районах начинается активное строительство спортивных площадок: волейбольных и баскетбольных площадок, футбольных и городошных полей. Приезжают новые специалисты в области физической культуры и спорта. Это гимнасты Ф. И. Мерзлякова, Н. И. Чемкова, заслуженный тренер по боксу Л. Ф. Соколов, акробат С. Н. Киселев, легкоатлеты супруги Гуцины – Анатолий Иванович и Анна Васильевна, и многие другие.

На основании Постановления Совета Министров РСФСР от 29 марта 1954 г. № 348 «Об образовании Комитетов по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР и Комитетов по ФКиС при Совете Министров автономных республик, краевых, областных, окружных, городских и районных советов депутатов трудящихся» в Туве начали создаваться городские и районные спортивные комитеты по физической культуре и спорту.

Начинает выстраиваться структура управления этой сферы. Выпускники высших и средних специальных учебных заведений, направленные работать в районы, а также бывшие спортсмены начинают открывать спортивные секции в районах и селах, проводятся первенства Тувинской автономной области по видам спорта.

В 1955 г. решением Тувинского исполнительного комитета председателем Комитета по физкультуре и спорту вновь был назначен П. И. Горбунов, проработавший на этой должности до 1959 г. Эти годы можно с уверенностью назвать наиболее плодотворными в развитии тувинского спорта. Тувинские футболисты и волейболисты принимают участие в официальных соревнованиях, в чемпионатах Сибири и Дальнего Востока по футболу и волейболу, где выступают очень даже неплохо, набирают спортивный опыт, выступая на межрегиональных соревнованиях.

В 1957 г. в Туву приезжает П. М. Петров, который на базе сельского профессионального училища (школа механизации) открывает секцию классической борьбы (греко-римской), а в 1958 г. приехал выпускник Казанского сельскохозяйственного института И. Х. Хасанов. Он направлен был работать преподавателем в сельхозтехникум, где и открывает первую секцию по вольной борьбе в республике [5].

В 1960 г. многие русские специалисты, направленные в Туву, отработав срок, начали возвращаться домой, в связи с этим обстоятельством остро назрел вопрос подготовки своих национальных кадров Тувы в области физической культуры и спорта. Известно, что с 1961 г. Тува стала развиваться как автономная республика. Вопрос подготовки кадров решался уже

целенаправленно. Поэтому большую группу выпускников общеобразовательных школ республики направили на целевые места в высшие учебные заведения страны. Интересно проследить трудовой путь первых специалистов. Закончив Красноярский, Улан-Удэнский государственные педагогические институты, первыми специалистами по физической культуре стали Н. Бегзи, С. Лазо, Б. Салчак, А. Нурзет, В. Сырат. Вторыми – Эрес-оол Мендот, Аг-оол Байыр-оол, Дартан-оол Маскыр-оол, Болат Чокпек и многие другие. Все они начали работать учителями физической культуры, тренерами по видам спорта в школах республики, учебных заведениях.

Седип Лазо Семенович начал работать учителем физической культуры Кызылского педагогического училища, после этого стал тренером по волейболу ДЮСШ в г. Кызыла, Салчак Б. – учителем физической культуры школы № 1 г. Кызыла, затем тренером по волейболу ДЮСШ, затем завучем ДЮСШ г. Кызыла, В. А. Агбаан – учителем физической культуры школе № 1 г. Кызыла, затем по комсомольской путевке был направлен в комитет государственной безопасности, В. Сырат – учителем физической культуры Тес-Хемского района, тренером по стрельбе из лука ДЮСШ в г. Кызыла, Аг-оол Байыр-оол – учителем физической культуры п. Чодураа Тес-Хемского района, Дартан-оол Маскыр-оол – учителем физической культуры в школе № 2 г. Шагонаре Улуг-Хемского района, Чокпек Болат – тренер по вольной борьбе ДЮСШ в г. Кызыла, Мендот Эрес-оол – учителем физической культуры п. Баян-Кол Кызылского района, по настоящее время работает учителем физической культуры гимназии № 9 г. Кызыла, Биче-оол Шыырап – учителем физической культуры Тес-Хемском кожууне, А. С. Нурзет – работал с 1972 по 1982 гг. председателем Комитета по физической культуре и спорту. Б. Б. Кувезин – учителем физической культуры в Каа-Хемском районе, затем переехал в г. Кызыл и начал работать тренером в спортивной школе, и много лет он работал председателем ДСО «Урожай» и по линии профсоюза, А. И. Чулдук – учителем физической культуры в Овюрском кожууне, по семейному обстоятельству переехал Дзун-Хемчикский район и начал работать тренером по вольной борьбе, затем переехав в г. Кызыл, работал в «Спортивной Школе Молодежи». Третье поколение получившие специальность тренерами по видам спорта к ним относятся Н. Ч. Ооржак, А. Ч. Делег – Омский институт физической культуры по специальности тренер спортивным играм «баскетбол», Дапыл Аныянович, А. С. Самдан, С. Ы. Ооржак – Центральный университет физической культуры, получившие специальность тренер по вольной борьбе. Четвертое поколение Красноярский государственный педагогический институт по специальности учитель физической культуры – Ооржак Херел-оол Дажы-Намчалович (Алдан-Маадыр) – в настоящее время доктор педагогических наук и профессор, Тувинского государственного университета, Удумбора Чаймыр (Черкал) Александрович (Ээрбек), М. М. Оюн (Танды), Монге Чадамба (Чаа-Хол), Н. Ойдуп (Бай-Тайга), А. Ойдуп (Чадаан), А. Самдан (Тес-Хем), Ооржак Чадамба (Чадаан).

В 1961 г. в Туве открылась первая спортивная школа молодежи при Союзе спортивных обществ и организаций, где начинают работать секции по вольной борьбе, футболу, лыжам, спортивной гимнастике и конькобежному спорту. Началось объединение спортсменов по отраслям, в которых они работали: ДСО «Колхозник» в 1961 г. переименован в добровольное спортивное общество «Урожай», который объединил спортивные организации в сельской местности и сельских спортсменов, и назывался он «Тувинский областной совет добровольно-спортивного общества «Урожай», а Тувинский республиканский совет ДСО «Спартак» объединил три городских совета – это Кызыл, Ак-Довурак и Хову-Аксы, а также коллективы физической культуры министерств, ведомств, производственных предприятий этих городов. При Рессовете ДСО «Спартак» открывается ДЮСШ с отделениями стрельбы из лука, футболу, баскетболу и конькобежному спорту [1; 3; 5].

В этот период уже окрепшая в тувинский автономной области физической культуры стала постоянным участником чемпионатов и первенств Сибири и Дальнего Востока по многим видам спорта. Особенно хорошо зарекомендовала себя сборная команда по национальным видам спорта, куда входили такие виды борьбы, как тувинская – «хуреш», бурятская – «барильдаан», хакасская – «курес»; якутские прыжки, стрельба из лука по кеглям, гиревой спорт. Появились и энтузиасты стрельбы из лука: А. Кумаяк, А. Фунтиков, В. Мананников,

Лама Ооржак, В. Косарев, Н. Чашина. Они тогда выступали на Спартакиаде Сибири и Дальнего Востока, в которых занимали призовые места на самодельных луках! У них стал перенимать тренерский опыт, будущий первый мастер спорта СССР по стрельбе из лука, тренер-преподаватель СШМ В. Сырат.

В 1976 г. водитель ПАТП Ю. А. Чихачев начал строить первый дельтаплан, а в октябре Сергей Лаасол уже совершил на нем первый полет. Этот день можно считать началом развития дельтапланеризма – нового вида спорта в республике. Благодаря поддержке правительства, Комитета по физической культуре и спорту дельтапланеризм стал активно развиваться, у него появилось много сторонников. Благодаря этому, весной 1981 г. в Кызыле проводятся соревнования Западно-Сибирской зоны, а в сентябре этого же года состоялся I чемпионат СССР по дельтапланерному спорту. И этот чемпионат – заслуга тувинских дельтапланеристов! Интернациональная тувинская команда заняла пятое место. Квалификационные требования на звание мастеров спорта СССР выполнили С. Делгер, А. Кызласов, А. Казаченко и О. Чихачев – первые мастера спорта Тувы в этом виде.

С 1982 по 1990 гг., когда председателем Комитета по физической культуре и спорту становится Н. А. Авдеев, физкультура, а также спорт высших достижений достигают наибольшего расцвета. Значительно улучшается материально-техническая база, строятся новые школы со спортивными залами. Переделываются под спортзалы бывшие котельные Кызыла, начинают строить спортивный комплекс «Автомобилист» с двумя спортзалами на улице Калинина, затем через несколько лет спорткомплекс имени И. Ярыгина.

Председателем комитета по физической культуре и спорту с 1990 по 2005 гг. работал выпускник ГОЛЦИФК С. Ы. Ооржак, в 2005-08 г. г. председателем работал А. М. Кара-Тоннуг, в 2008–2010 гг. М. Ч. Ооржак, в 2010 г. и по настоящее время работает У. С. Ондар, Министерство молодежной политики и спорта, заместителем Б. В. Биче-оол.

В 1983 г. борец А. Х. Доржу стал серебряным призером Чемпионата Мира по вольной борьбе. В 1996 г. Тува впервые была представлена своими спортсменами на летних Олимпийских играх: Е. Достай – по стрельбе из лука и М. Чечен-оол – по вольной борьбе. Они стали участниками XXVI летних Олимпийских игр в Атланте (США).

В 2004 г. Л. Ооржак была участницей XXVIII летней Олимпиады в Афинах, в апреле 2007 г. получила тяжелейшую травму в автоаварии, и благодаря своему упорству, настойчивости, а также усилию лечащих врачей сумела встать заново на ноги. Лариса в 2009 г., восстановившись, выигрывает чемпионат России, затем становится серебряным призером чемпионата мира в 2009 г., а в 2010 г. побеждает на чемпионате Европы.

В 2008 г. Сат Опан выигрывает первенство Европы среди юниоров, Кубок мира (2010 г.) и стал трехкратным чемпионом Европы (2009, 2012, 2013 гг.).

В 2012 г. М. Оюн в Паралимпийских играх в Лондоне по стрельбе из лука занял 3 место и первое место в командном зачете. В этом же году Артыш Чульдум становится чемпионом Европы по стрельбе из лука среди юношей.

Таким образом, в становлении и развитии физической культуры и спорта в Туве были периоды интенсивного развития и нехватки специалистов с высшим физкультурным образованием, поэтому приглашенные специалисты из СССР дали толчок в развитии физической культуры и спорта.

Библиографические ссылки

1. Архивные и музейные рукописные записи. Архив Республики Тыва.
2. Ооржак Х. Д.-Н. История развития физической культуры и спорта в Туве до 1945 года. Кызыл, 1994.
3. Ученые записки ТНИИЯЛИ. Вып. V. Кызыл : Тувкнигоиздат, 1957.
4. Истрия Тувы. Т. I, II. Кызыл : Тувкнигоиздат, 1964.
5. Кара-Тоннуг В. М. У истоков тувинского спорта – чемпионы СССР // Тувинская правда. 2011. № 1, 2, 4.

НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ

В. К. Назаренко

Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени М. И. Туган-Барановского
Донецкая Народная Республика, 83000, Донецк, бульвар Шевченко, 30
E-mail: ugolek1967@mail.ru

Показана сущность научно-методических аспектов применения физических занятий с детьми школьного возраста в семье. Задачи воспитания могут успешно решаться только при условии совместной работы школы и семьи.

Ключевые слова: физическая культура, активный отдых, спорт, семья, движение.

THE NEED FOR PHYSICAL TRAINING WITH SCHOOL-AGE CHILDREN IN THE FAMILY

V. K. Nazarenko

Donetsk National University of Economics and Trade named after M. I. Tugan-Baranovsky
30, Shevchenko boulevard, Donetsk, 83000, Donetsk People's Republic
E-mail: ugolek1967@mail.ru

It is shown that the essence of the scientific-methodological aspects of the use of physical training with school-age children in the family. The objectives of education can be successfully solved only when the joint work of the school and the family.

Keywords: physical education, leisure, sports, family, traffic.

Движение – основное время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития. По активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности – в частности, психики.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым [1].

Результаты последних исследований подтверждают, что в высоко цивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) – все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений – как жизненную необходимость в противовес так называемым «болезням цивилизации». Хотим мы этого или нет, но нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться

на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в детстве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств является первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Порицая в ребенке рассеянность, беспорядок и непослушание, мы требуем и во время занятий повторять упражнение до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно. Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Проводя уже упомянутый эксперимент, нам удалось заинтересовать занятиями даже очень трудных, непослушных и несколько отстающих в развитии речи детей. Мягкая, последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания [2; 3].

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим тренировки должны проходить в виде игры – тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые виды игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Ребенок, пришедший в школу не умея читать, еще долго будет чувствовать свое отставание от товарищей. И таких теперь почти не встретишь. А ребенок, переступивший школьный порог без знаний основ физкультуры, не умеющий передвигаться на лыжах, коньках, не владеющий простейшими приемами игры в мяч? Какой обузой должен он быть для учителей. Но таких, к сожалению, в первых классах большинство [1; 4].

Школьные общеобразовательные программы насыщены сложным материалом именно во второй и третьей четвертях учебного года, т. е. тогда, когда у детей происходит снижение двигательной активности, появляется быстрая утомляемость и т. д. Те же явления проявляются к середине учебной недели.

Социологи провели интереснейшее обследование родителей, чьи дети готовятся пойти в первый класс: изучили их отношение к физическому воспитанию детей. Главный же вопрос, который ставился перед ними, – какими видят они цели физического воспитания своих детей. И попутно – владеют ли специальной информацией в этой области, надеются ли на собственные силы, знания. В результате определились три основных типа семей: «спортивный», «средний» и «неспортивный». В процентном соотношении они выглядят так: «спортивных» семей – 8,1 %, «средних» – 59,8 % и «неспортивных» – 32,1. Эти же социологические исследования показали, что в семьях «спортивного» типа отцы, занимающиеся умственным трудом, составляют 36,8 %, матери – 54,2 %. А представителей рабочего класса было 31,9 и 16,0 % соответственно. Видимо, и в отношении к физической культуре сказывается более высокий уровень образованности отцов и матерей. Может быть, это и следствие того, что они занимались физкультурой в техникумах или в вузах [2].

И все-таки, где же берут истоки спортивные семьи? Думается, прежде всего – в здоровье отца и матери. Здоровые родители гораздо больше и внимания и времени уделяют физическому воспитанию своих детей. Еще лучше, если сами в прошлом занимались физкультурой, имеют определенный опыт, навыки и поэтому и проявляют высокую физкультурно-спортивную активность. Интерес к спорту заставит их искать единомышленников в своем

районе, доме, дворе, школе. Они будут организовывать такие условия для занятий, которые больше подходят их ребенку, будут искать такого тренера, учителя, который может ему много дать.

Изучая отношение родителей к физическому развитию детей и их занятиям физкультурой и спортом, социологи установили, что главный мотив, которым руководствуются родители, включая ребенка в организованные занятия – это желание укрепить его здоровье, улучшить физическую подготовку [4].

Сколько же времени уделяют сами родители физкультурно-спортивным занятиям с детьми? Социологи выявили, что 12,1 % родителей вообще никаких специальных занятий с детьми не проводят, 45,6 % занимаются менее часа и 30,0 % – от 1 до 2 ч в день. При этом отцы ежедневно специально занимаются с детьми примерно 1 ч, а матери – в среднем – 1 ч 28 мин. Интересно, что большую часть времени родители затрачивают на разговоры, различные рассказы, совместный просмотр спортивных телепередач или чтение. Подвижные игры в этом общении занимают только последнее место. Взрослеют дети, и родители все меньше и меньше играют с ними, ориентируют их не столько на физическое, сколько на интеллектуальное развитие, забывая о роли физкультуры в гармоничном развитии человека [3].

Это подтверждает то же исследование, в частности ответ родителей на вопрос: обращают ли они внимание на физическое воспитание ребенка? Только треть отцов и матерей делает это систематически (28,9 % – мужчин, 30,4 % – женщин). Остальные же – лишь по воскресным дням (45,1 % отцов, 41,4 % матерей). А 10,7 % отцов и 11,3 % матерей занимаются физическим воспитанием детей лишь во время отпуска. И самые горькие данные – 15,3 % отцов и 16,9 % матерей вообще никакого внимания на физическое воспитание своего ребенка не обращают [5].

Почему? Большинство родителей считают, что дети сами тянутся к подвижным играм и развлечениям, особенно проявляется это стремление у мальчиков. Так зачем же заниматься им еще физкультурой? Кстати, родителей несколько больше беспокоит физическое развитие мальчиков, чем девочек, поскольку у некоторых утвердился взгляд на физкультуру как на средство, развивающее лишь силу и выносливость, что, конечно, больше всего нужно будущему мужчине. Однако сейчас вряд ли нужны доказательства пользы занятий для будущей женщины. Вернемся к анализу взглядов родителей.

Многие родители считают, что наиболее действенным средством физического воспитания детей являются личные примеры взрослых. На первое место этот факт поставили 48,9 % отцов и 40,7 % матерей. Большое значение родители придают совместным занятиям с ребенком: 25,1 % отцов и 27,5 % матерей. Немалую роль в привлечении детей к занятиям играют и средства массовой информации, состязания [4].

А что же школа? К сожалению, таких подробных социологических выкладок на этот счет у нас нет. Известно, что уроки физкультуры (дважды в неделю) компенсируют всего лишь до 11 % нормы двигательной активности. А после школы лишь менее трети школьников занимается систематически физкультурой в секциях и спортивных школах. Совершенно очевидно, что большинство наших детей испытывает настоящий двигательный голод. Правда, реформой общеобразовательной и профессиональной школы предписано организовывать ежедневные занятия физкультурой и спортом для всех детей, но как далеко это еще от действительности.

Помочь школе организовать секции, соревнования, включиться в проведение походов могли бы родители. Выработать у детей привычку к активному проведению свободного времени, гигиеническим правилам мать, отец смогут, конечно, гораздо лучше, чем учитель физкультуры. В некоторых школах сейчас проводятся такие соревнования. К сожалению, таких школ немного, виноваты в этом не только педагоги, но и родители, проявляющие полное безразличие и к школе, и к физическому воспитанию своих детей.

Инициативу привлечения родителей к физическому воспитанию детей может взять на себя и школа. Например, в начале учебного года можно пригласить родителей будущих первоклассников на семинар, где преподаватель физкультуры расскажет им об основах

физической культуры. А может быть, учитель продолжит этот разговор на практических занятиях, научит молодых пап и мам некоторым гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, правилам игр.

Задачи воспитания могут успешно решаться только при условии совместной работы школы и семьи. Воспитание детей – это не личное дело родителей, это их гражданский долг. Обществу не безразлично, какими вырастут дети: здоровыми, сильными, трудолюбивыми гражданами или людьми с ослабленным здоровьем, с низким уровнем работоспособности. Родители в ответе перед государством за физическое и нравственное воспитание детей. Они должны создавать детям благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья, их нормального физического развития и профилактики заболеваний, ежедневно руководить физическим воспитанием своих детей. Детям нужна помощь родителей в приобретении спортивного инвентаря, оборудования, в выборе мест занятий, в составлении программ тренировок, в оценке физического развития и физической подготовленности по доступным тестам, в проведении семейных и межсемейных соревнований, в организации экскурсий и туристских путешествий, обучении плаванию, организации утренней гигиенической гимнастики и др. [5].

Библиографические ссылки

1. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие. Ростов н/Д : Феникс, 2006. С 23–27.
2. Изаак С. И., Индреев М. Х., Пуховская М. Н. Управление физкультурно-оздоровительной работой : учеб.-метод. пособие. М. : Олимпия Пресс, 2005.
3. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов н/Д : Феникс, 2004.
4. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. Киев : Олимп. лит., 2009.
5. Степанова О. А., Вайнер М. Э., Чутко Н. Я. Методика игры с коррекционно-развивающими технологиями. М. : Академия, 2003.

© Назаренко В. К., 2015

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОНЦЕНТРИРОВАННОГО КРИКА В ПРАКТИКЕ КАРАТЭ-ДО

И. Ю. Остоплец, Г. А. Пархоменко

Донбасский государственный педагогический университет

Украина, 84116, Славянск, ул. Ген. Батюка, 17

E-mail: irinaostoplets@mail.ru, gela145@mail.ru

Описаны теоретические и практические аспекты использования концентрированного крика «киай» в единоборствах. Этот прием широко применяется в практике подготовки спортсменов-каратистов на базе спортивного клуба «TETSU RYU» Шотокан каратэ-до Краматорской федерации каратэ в Донецкой области. Определены основные задачи использования «киай», описана методика использования этого приема и его эффективность.

Ключевые слова: звук, каратэ-до, «киай», концентрированный крик, энергия.

FEATURES USING CONCENTRATED CREEK IN PRACTICING KARATE

I. Y. Ostoplets, G. A. Parkhomenko

Donbass State Pedagogical University

17, Gen. Batyuk str., Slavyansk, 84116, Ukraine

E-mail: irinaostoplets@mail.ru, gela145@mail.ru

The paper describes the theoretical and practical aspects of the use of concentrated cry "kiai" in the martial arts. This technique is widely used in the practice of karate-training athletes on the basis of the sports club "TETSU RYU" Shotokan Karate-do Karate Federation Kramatorsk in the Donetsk region. The main tasks of the use of "Kiai", describes a method of using this technique and its effectiveness.

Keywords: sound, karate-do, "kiai" concentrated cry, energy.

Современное каратэ-до – сложный, но очень интересный вид спорта. Его вполне справедливо называют искусством. Это японская система боевых единоборств, национальный феномен, который в своем развитии прошел адаптацию в различных странах и превратился в достояние всего мира. Сегодня каратэ-до является частью общей физической культуры, оставаясь в то же время грозным оружием, одной из самых эффективных систем рукопашного боя. В каратэ-до важным аспектом тренировочного процесса является воспитание моральных качеств и силы воли бойца. Любой человек, обучаясь, может овладеть разнообразными приемами нападения и защиты, отточить технику их выполнения. Одним из таких приемов является использование крика.

Как известно, влияние звука на нервную систему человека очень велико – даже обычный громкий крик, обезумевшего от страха человека, может поколебать агрессивное намерение противника, а иногда, и остановить нападение. В практике восточных единоборств широко применяется искусство крика «киай». Оно занимает особое место среди остальных способов ведения боя, так как главным оружием является не какой-либо предмет, не собственное тело бойца, а его голос.

Слово «киай» является сложным и состоит из двух иероглифов: «ки» означает – «внутренняя вездесущая энергия», «воля», «ум», и «ай» – представляет собой сокращенную форму глагола «авасу», означающего «объединять», «собирать вместе». «Ай» – принцип гармонизации и целостности.

Происхождение искусства кий, обусловлено тем, что первой естественной реакцией человека, попавшего в опасную ситуацию, был крик. Крик использовался как проявление страха, как призыв на помощь или предупреждение об опасности.

Специфика применения этого приема в каратэ-до заключается не столько в издании самого звука как такового, а в проведении энергии к предполагаемой цели через звук, посредством человеческого голоса. «Кий» – резкий выкрик на последнем отрезке траектории удара или блока, который сопровождается предельной концентрацией сознания и тела в одной точке. Таким образом боец фокусирует на цели свои психологические и физические качества для достижения максимальной эффективности. Энергия, накопленная для удара, должна пройти сквозь цель в момент контакта. Ментальное и физическое целое ударяет цель, все тело в одно мгновение движется в одном направлении, никакая часть энергии при этом не должны рассеиваться [1]. «Кий» охватывает концепции гармонии духа и энергии, подразумевает смешение таких факторов, которые определяют полную индивидуальность воина, т. е. его физические и психологические возможности.

На самых высоких уровнях, действие крика не зависит от громкости и длительности звука. Эффект использования этого приема состоит в особенностях тона и вибрации голоса в сочетании с развитием внутренних и внешних возможностей воина. Практика «кий» непосредственно влияет на укрепление области танден (часть брюшной полости, расположенная на 4 см ниже пупка), а также способствует развитию мужества, отваги и самообладания, т. е. волевых качеств [2].

В процессе работы спортивного клуба «TETSU RYU» Шотокан каратэ-до Краматорской федерации каратэ в Донецкой области в результате длительного практического опыта проведения тренировок и соревновательной деятельности нами была разработана методика выполнения «кий». Как показали результаты работы, этот важный прием, при условии правильности его выполнения, позволяет не только повысить эффективность тренировки, но и улучшить самочувствие спортсменов-каратистов.

Для правильного и целесообразного выполнения «кий» необходимо выполнить следующие действия: легкие наполняются воздухом, рот закрыт, подбородок подобран, позвоночник прямой и расположен перпендикулярно полу, ноги подогнуты в коленях, мышцы расслаблены. Резко сокращая мышцы живота и открывая рот, следует издать «кий» подобно взрыву без всякой предварительной подготовки. Дистанция максимальной эффективности 0,6–1,5 м.

Во время выполнения «кий» должно происходить что-то похожее на оседание торса в самого себя, ноги слегка сгибаются в коленях. Сокращение мышц живота производит давление на диафрагму снизу-вверх и с силой выталкивает воздух из легких. Если рот остается закрытым, эффект оказывается обратным: воздух удерживает диафрагму на месте, и внутренности, не имея возможности подняться, опускаются. Центр тяжести тела опускается примерно на 12 см, что резко увеличивает устойчивость. Этот алгоритм и методика выполнения «кий» одинаковы для всех практикующих, независимо от возраста.

Как показал наш опыт, использование крика в тренировочном процессе каратэ-до способствует решению ряда важных задач.

Первая – оздоровительная (физиологическая). Прежде всего, это хорошая тренировка и закалка внутренних органов, сердечно-сосудистой системы. Резкий выдох увеличивает резкость и силу. Кроме того, в ответ на громкий звук человек непременно моргает. В медицине это называется ауропальпебральный рефлекс, описанный В. М. Бехтеревым [3]. В момент моргания соперника, т. е. когда он теряет внимание, производится атака (наносится удар). При этом самому спортсмену нужно войти в состояние боевого транса, что позволит ему мобилизоваться и противостоять болевым ощущениям после пропущенного удара.

Вторая задача – психологическая. При воздействии на психику, «кий» вызывает в организме актуализацию специфических процессов, проявляющихся во временном затруднении речи и движений. Это способствует возникновению состояния испуга, подавлению воли

противника. При страхе сила вдоха резко колеблется [1]. Напугав человека, мы сбиваем ему привычный ритм дыхания и этим выводим его из психологического равновесия, которое необходимо во время схватки.

В энергетической концепции «киай» – это мощный выплеск энергии во вне. И, говоря о психологическом контексте, можно охарактеризовать «киай» еще и как выражение некоторых эмоций, способ снятия напряжения, притом как физического, так и психического.

Третья задача – активизация воина и побуждение к действию. Сам крик может быть сигналом к непосредственной атаке. При воздействии на человека звуков очень высокой интенсивности, у него возникают болевые ощущения, порог которых лежит в среднем на уровне 100–140 ДБ. Короткий интенсивный звук вызывает очень резкое и энергичное сжатие цепочки слуховых косточек в среднем ухе, что вызывает болевое ощущение и тормозящий вегетативный рефлекс. То же самое происходит на уровне внутреннего уха, причем эффекты, возникающие там, накладываются на предшествующие. Таким образом, интенсивный неожиданный звук в диапазоне диссонансов высоких и низких тонов или в их соединении, действуя на указанные выше части слухового аппарата, способен, понизив артериальное давление и вызвав сбой в сердечном ритме привести к обмороку или потери ориентации [4].

Четвертая задача – тренировка дыхания. Мы часто используем тренировку дыхания, заставляя каждого спортсмена выполнять упражнения под счет, проговаривая его вслух. Когда в группе много занимающихся, необходимо, чтоб упражнения выполнялись синхронно, при этом очень важно, чтоб дыхание было системным. Очень удобно под каждый удар делать выдох, тем самым синхронизируется дыхание всех участников. Тренировка дыхательной системы способствует повышению порога утомляемости.

Дыхательные техники, в большинстве своем, направлены на очищение внутренних органов. Глубокие вдохи наполняют тело очищающей «ки», а сильные выдохи удаляют физические и ментальные токсины. «Киай» – мощный взрыв энергии, но он также может использоваться и как техника очищения.

Подводя итоги, стоит отметить, что используя метод «киай», наши спортсмены научились с помощью звука контролировать как собственное ментальное и физическое состояние, так и состояние противника. Причем овладение техникой «киай» расширяет возможности ее применения. Спортсмены-каратисты успешно используют этот способ для общего укрепления здоровья, снятия стресса и усталости, достижения высших состояний сознания и развития интуиции.

Видимо, нет ни одной школы единоборств, где бы во время тренировок не использовались крики при проведении ударов. Однако в нашей практике, крик применяется не как самостоятельное средство поражения противника, а как способ, позволяющий повысить скорость ударов и добиться более полного выброса энергии, усиления психоэмоционального потенциала спортсмена, а также и как фактор морального подавления противника.

Библиографические ссылки

1. Каштанов Н. М. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до. Ростов н/Д : Феникс, 2007.
2. Бехтерев В. М. Объективная психология. М. : Наука, 1991.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2001. С. 147–159.
4. Головихин Е. В., Степанов С. В. Учебно-образовательная программа по кекусин кан каратэ. М. : Наука, 2007.

© Остоплец И. Ю., Пархоменко Г. А., 2015

ИССЛЕДОВАНИЕ СТЕПЕНИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В. А. Пегов, А. В. Пегова

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Российская Федерация, 214018, Смоленск, просп. Гагарина, 23
E-mail: beg@land.ru

Исследуется взаимосвязь между двигательным и игровым опытом молодых людей и устойчивостью к технологическим зависимостям. Зависимые от компьютерных игр демонстрируют инфантильность. Действительно человеческая игра развивает инициативность, самостоятельность.

Ключевые слова: самостоятельность, зависимость, инфантильность, студенты.

RESEARCH DEGREE OF AUTONOMY OF THE UNIVERSITY STUDENTS' PHYSICAL CULTURE

V. A. Pegov, A. V. Pegova

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
23, Gagarina av, 214018, Smolensk, Russian Federation
E-mail: beg@land.ru

The paper examines the relationship between the motor and the gaming experience of young people and resistance to technological addiction. Video game addiction exhibit infantilism. Indeed the human game develops creativity, independence.

Keywords: independence, infantilism, addiction, students.

Распознавание степени зрелости человека должно опираться на понимание того, что зрелость или незрелость есть качественные состояния человека. Поэтому понять – зрел человек или нет – можно по совершенно точным критериям. Б. Ливехуд в своей книге «Кризисы жизни – шансы жизни» указал на один из них: когда возникает проблема, то незрелый человек требует, а зрелый проявляет инициативу [1]. Жест требования у ребенка является абсолютно справедливым. Но уже в этой атмосфере объективного требования у детей формируются начатки будущей инициативности. И главное здесь условие – игра:

игра ⇒ инициативность ⇒ самостоятельность ⇒ зрелость

Игра есть чисто человеческое изобретение. Возня котят, борьба волчат и проч. лишь внешне напоминают детскую игру, но, по сути, с ней ничего общего не имеют. Совсем не случайно Ф. Шиллер писал: «Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда он играет». То, что игра не является «естественным» природным процессом указывают, например, этнографические исследования. Так М. Мид в своем описании жизни детей народа манус отмечает именно этот факт: «Игры детей манус воспитывают в них свободу, представляют собой превосходные упражнения для их тел, прививают им быстроту реакции, ловкость, физическую инициативность. Но они не несут в себе никакого материала для мысли... У них нет богатого, образного языка, сокровищ легенд и преданий, нет поэзии. И дети, предоставленные самим себе, борются и катаются по земле..., кувыркаются и дерутся, не формируя в себе ничего ценного, кроме хорошего настроения и сообразительности. Не получая духовной пищи, не испытывая

потребности компенсировать одиночество или же физические недостатки в фантазии, они просто бурно расходуют свою бьющую через край энергию, а устав, играют в тени в веревочку на пальцах, скупая самым жестоким образом» [2].

Только из полноценной детской игры рождается другая человеческая деятельность – способность учиться. В 7 лет из «общности играющих людей» ребенку необходимо перейти в «общность учащихся людей». Наш язык также подчеркивает разницу между игрой и учением: нет и никогда не было никакого смыслового деления на «играющих» и «играющихся», но всегда было и будет деление на «учащих» и «учащихся».

В современную эпоху, с одной стороны, исчезает игра, с другой стороны – становится все больше т. н. «развивающих игр» и «компьютерных игр». Так в исследовании Е. О. Смирновой делается вывод о том, что «...полученные в работе данные позволяют констатировать существенные изменения в игровой деятельности, произошедшие за последние десятилетия. Главное из них заключается в снижении уровня развития сюжетно-ролевой игры – у подавляющего большинства дошкольников она не достигает своей развитой формы и остается на низшем уровне» [3]. Накануне школы у большинства детей не происходит пробуждения нужного уровня произвольности и интериоризации, а это, в свою очередь, означает застревание их на предыдущей стадии развития и невозможности полноценно вступить в пору ученичества. На этом фоне мы видим агрессивные попытки вводить так называемые «компьютерные игры». Но, подобно тому, как ребячество является суррогатом детскости, так и компьютерные игры есть суррогаты детских игр. Отметим, что детская игра прямым и непосредственным образом сопряжена со свободным двигательным опытом ребенка, а компьютерные игры зачастую провоцируют получение опыта зависимого, не-свободного человека. В практическом смысле это означает, что степень включенности нынешних детей, подростков и молодых людей в технологическую продукцию достигла такого уровня, что это качественным образом сказывается на всех аспектах их становления: телесном, социально-психологическом, духовном.

В нашем исследовании мы в качестве испытуемых выбрали студентов вуза физической культуры (всего 160 человек, из них 97 девушек и 63 молодых человека; возраст 18–27 лет), так как согласно расхожему стереотипу они должны иметь разнообразный двигательный и игровой опыт. В ходе исследования использовалось 6 анкет. Анкета № 1 включает следующие блоки вопросов: отношение к наркоманам, ситуации предложения и приема наркотиков, суждения студентов о причинах наркомании. Анкеты № 2–4 отражают представления испытуемых о сформированных у них способностях и личностных качествах. Анкета № 5 включает вопросы, связанные с «технологическими» зависимостями. Анкета № 6 определяла специфику двигательной активности испытуемых.

Данные анкет позволили выделить различные группы испытуемых, и далее с помощью однофакторного дисперсионного комплекса ANOVA определялась их специфика по интересующим нас показателям. Для выявления возможных причинно-следственных взаимосвязей применялась пошаговая множественная линейная регрессия с последовательным уменьшением независимых переменных.

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 такой зависимостью как курение, так как волевые качества не достаточно развиты у этой группы. Можно сказать, что они уже являются группой риска, которая подвержена различным видам зависимостей, как технологическим (компьютерные игры) так и традиционным (курение, употребление алкоголя).

В вопросе «Своими жизненными успехами я обязан» (нужно было оценить в процентах) 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 вроде бы своих целей и успехов. Преобладает так называемый «отеческий 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 (Если не употребляете, то чего бы Вы опасались 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, 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 бояться 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» по 5-бальной шкале, 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 относительно чего-либо ($F = 5,45$, $p < 0,05$);
- 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 (толерантность) к мнению других людей, способность входить в чувства и мысли других, чувство ответственности за них. Другими словами играющим менее важны все вышеперечисленные аспекты их жизни. Можно наблюдать инфантильное и безучастное отношение к собственным способностям и к способностям, которые направлены на взаимоотношение, помощь и участие в жизни других людей. Наблюдается отстраненность и нежелание работать над самим собой.

Практически у 100 % испытуемых есть компьютеры (96,36 % – у неиграющих, 98 % – у играющих), 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 ч» ($F = 13,37, p < 0,001$) и «3–6 ч» ($F = 9,45, p < 0,01$). Они также чаще выбирали ответ «9–12 ч» на вопрос «Сколько часов в день Вы слушаете музыку, радио?» ($F = 4,53, p < 0,05$).

Таким образом, 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.

Библиографические ссылки

1. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Калуга, 1994.
2. Мид М. Культура и мир детства. М. : Наука, 1988.
3. Смирнова Е. О., Гударева О. В. Состояние игровой деятельности современных дошкольников и ее влияние на развитие личности детей // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2006 (6). № 1. С. 51–61.

© Пегов В. А., Пегова А. В., 2015

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

А. А. Посохина

Иркутский государственный медицинский университет
Российская Федерация, 664003, Иркутск, ул. Красного Восстания, 16
E-mail: AlinaPos@yandex.ru

Являясь одним из обязательных разделов дисциплины «Физическая культура» лыжная подготовка влияет на общее состояние организма и способствует развитию других физических качеств.

Ключевые слова: ловкость, выносливость, сила, доступность.

FEATURES OF PHYSICAL CULTURE IN MEDICAL SCHOOL ON THE EXAMPLE OF SKI TRAINING

A. A. Posokhina

Irkutsk State Medical University
16, Krasnogo Vosstaniya str., Irkutsk, 664003, Russian Federation
E-mail: AlinaPos@yandex.ru

As one of the essential parts of the discipline "Physical culture" ski training affects overall health and contributes to the development of other physical qualities.

Keywords: agility, endurance, strength, accessibility.

Лыжная подготовка играет важную роль на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях. В процессе занятий на лыжах воспитывается и совершенствуется ряд жизненно важных навыков, физических и морально-волевых качеств: выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, смелость, настойчивость, решительность, выдержка [1].

Включение лыжной подготовки в программу по физическому воспитанию во многом обусловлено ее доступностью, эффективностью, большим прикладным значением, а также широкой популярностью среди различных слоев населения нашей страны. Миллионы людей используют прогулки на лыжах для укрепления здоровья и повышения уровня работоспособности, а также целенаправленно тренируются и участвуют в соревнованиях различного уровня [1].

Ходьба на лыжах доступна людям любого возраста, так как есть возможность легко регулировать нагрузку. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на психо-эмоциональное состояние занимающихся, а так же положительно влияют на нервную систему, снижают умственное утомление, способствуют закаливанию и улучшению общего состояния организма.

Для студентов различных вузов лыжный спорт является не только одним из самых эффективных средств повышения их физической подготовленности, но и возможностью приобретения необходимых знаний, умений и навыков по использованию дозированных лыжных прогулок как формы лечебной физкультуры [2].

Задачами лыжной подготовки являются: обучение основам техники передвижения на лыжах, достижение определенных нормативных показателей и приобретение необходимых теоретических знаний для самостоятельных занятий [3].

Процесс обучения технике передвижения на лыжах состоит из 3-х этапов: первоначальное обучение, углубленное изучение, закрепление и совершенствование навыков. При проведении

занятий в медицинском вузе преподаватель из-за недостатка времени вынужден ограничиться только этапами начального и углубленного изучения. При первоначальном изучении необходимо освоить новые элементы техники сдальнейшим объединением их в целостный способ передвижения на лыжах, отработанного в деталях [2].

Различают классические и коньковые способы передвижения на лыжах, для успешного освоения которых, обучение следует проводить в определенной последовательности [1].

Классический ход – один из основных способов передвижения на лыжах, который применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из скользящих шагов, при которых лыжник поочередно и одновременно отталкивается руками [4].

Коньковый ход определяется сходством движений ног лыжника и конькобежца при наличии существенных различий во многих важнейших элементах [4].

В процессе подготовки была проведена научно-исследовательская работа, целью которой являлось определение показателей силы (с помощью прибора динамометра), жизненной емкости легких – ЖЕЛ (с помощью прибора спирометра), артериального давления (с помощью прибора тонометра) и частоты сердечных сокращений.

В эксперименте принимали участие две группы студентов. Первая группа занималась спортивными играми и общефизической подготовкой, бег по кругу в пределах спортивного зала института. Вторая – проходила лыжную подготовку на заливе Чертугеевский.

Были проведены измерения до и после нагрузки на первом и последнем занятиях у обеих групп студентов, затем рассчитаны среднее арифметическое по каждому показателю.

В результате проведенного исследования было выявлено, что значительно изменились показатели пульса и систолического артериального давления. После прохождения полного курса физических нагрузок в состоянии покоя эти параметры стали ниже, вследствие систематических интенсивных нагрузок, кроме того не значительно изменились показатели силы и ЖЕЛ [2].

Однако, у группы студентов, которая прошла полный курс лыжной подготовки, было выявлено улучшение самочувствия, повышение физической и умственной активности, стремление к лидерству, в отличие от студентов, занимавшихся в спортивном зале. Объясняется такое различие тем, что ряд важнейших биохимических реакций (декарбоксилирование и дезаминирование аминокислот, цикл трикарбоновых кислот, реакции глюконеогенеза), происходящих в нашем организме, может протекать только в присутствии кислорода. Такое условие обеспечивалось на занятиях по лыжной подготовке, проводимых на свежем воздухе.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что занятия по лыжной подготовке в медицинском вузе играют важную роль, поскольку студенты медицинского университета подвергаются ежедневной аудиторной перегрузке, и поэтому очень важно включать курс лыжной подготовки в обязательный раздел учебной программы [1].

В заключение хочется сказать, что для студентов медицинского вуза лыжная подготовка является не только одним из самых эффективных средств повышения их физической подготовленности, но и возможностью приобретения необходимых знаний, умений и навыков по использованию дозированных лыжных прогулок как формы лечебной физической культуры [1].

Библиографические ссылки

1. Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. Физическая культура для студентов : учебник для вузов. М. : Гардарики, 2001.
2. Физическое воспитание / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова. М. : Высш. шк., 1983.
3. Грачев О. К. Физиологическая культура : учеб. пособие / под ред. Е. В. Харламова. М. : Март ; Ростов н/Д : Март, 2005.
4. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. М. : Высш. шк., 1991.

АНАЛИЗ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ И РАЗРАБОТКА КОНЦЕПЦИИ ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

И. Н. Пушмина, В. В. Пушмина

Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79
E-mail: root1986@mail.ru, тел. 8(391)206-24-44

Питание – единственный источник энергии и питательных веществ для человека. Физиологические параметры фактического питания, его энергетическая ценность, количественный и качественный состав, определяют биологическую основу функционирования организма, влияют на формирование здоровья, и в целом на качество жизни. Многочисленные медико-биологические исследования, выявляют существенные нарушения в питании населения России, в том числе молодого поколения, что и определило актуальность и цель исследований, отраженных в данной статье.

Ключевые слова: факторы внешней среды, здоровье, фактическое питание, энергетическая ценность, актуальность, цель исследования, студенческий рацион.

ANALYSIS OF ACTUAL NUTRITION AND DEVELOPMENT OF THE CONCEPT OF OPTIMIZATION POWER OF STUDENTS USING FUNCTIONAL INGREDIENTS

I. N. Pushmina, V. V. Pushmina

Siberian Federal University
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-mail: root1986@mail.ru, tel. 8(391)206-24-44

Food – the only source of energy and nutrients for humans. Physiological parameters of the actual food, its energy value, qualitative and quantitative composition define the biological basis of the functioning of the body, affect your health, and overall quality of life. Numerous biomedical research, reveal a significant disturbance in the nutrition of the Russian population, including the younger generation, which determined the relevance and purpose of the research reported in this article.

Keywords: environmental factors, health, dietary intake, energy value, relevance, research objective, student diet.

Охрана здоровья граждан является основополагающим принципом, идеологией политики государства и общества. По современным медицинским исследованиям, здоровье человека, в значительной степени (до 70 %), зависит от его образа жизни, питания и экологии региона проживания. Среди многообразия природных факторов внешней среды, постоянно действующих на организм человека, питание является единственным, который в организме из внешнего фактора превращается во внутренний – энергию физиологических функций и структуру тела. Питание – единственный источник энергии и питательных веществ для человека. Физиологические параметры фактического питания, его энергетическая ценность, количественный и качественный состав, определяют биологическую основу функционирования организма, влияют на формирование здоровья, и в целом на качество жизни. Многочисленные медико-биологические исследования, выявляют существенные нарушения

в питании населения России, в том числе молодого поколения, что и определило актуальность и цель исследований, отраженных в данной статье [1; 2].

Целью работы является изучение и анализ состояния фактического питания студентов вузов г. Красноярска и разработка концепции оптимизации студенческого питания с использованием функциональных ингредиентов.

Объектами исследования являлись анкеты-вопросники и содержание бесед-интервью студентов, выявляющих сведения об их фактическом питании, пищевых предпочтениях и знаниях о правильном питании.

При решении поставленных задач использовали общепринятые и специальные методы исследований – анализ научной и патентной литературы, математической статистики. Для оценки пищевого статуса студенческой молодежи вузов г. Красноярска применяли мониторинг фактического питания населения и организованных коллективов на основе скрининговой методики, утвержденной НИИ питания РАН, включающей оценку состава массы тела, показателей обменных процессов и непосредственно фактического питания. Так же проводили анализ индивидуального фактического питания с использованием Альбома пищевых продуктов, представленных в торговой сети Красноярского региона. Для сбора, обработки, анализа данных о потреблении пищи индивидуумом пользовались компьютерной программой «Анализ состояния питания человека». Метод позволяет определить подходы к питанию каждого человека, риск энергетического и количественного избытка и недостатка компонентов питания, как по нутриентному составу, так и по группам продуктов.

Социологические исследования пищевого поведения студентов, их потребительских предпочтений и привычек в питании, выявления знаний о правильном питании и функциональных продуктах проводились методом анкетного опроса студентов г. Красноярска по заранее подготовленным вопросам в период «январь–июнь 2015». При формировании выборочной совокупности применялась методика квотного отбора по признакам пола и возраста [3; 4]. Обработку результатов проводили с использованием стандартных математических программ. Статистическую обработку результатов эксперимента осуществляли в программе «Excel».

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- 1) изучить и проанализировать состояние фактического питания и пищевое поведение студенческой молодежи г. Красноярска;
- 2) выявить пищевые привычки и предпочтения студентов вузов Красноярска, а также их знания о правильном сбалансированном и здоровом питании, функциональных продуктах;
- 3) определить подходы к оптимизации студенческих рационов питания и разработать концепцию оптимального питания студентов с использованием функциональных ингредиентов с учетом местных условий.

В рамках поставленной цели было проведено социологическое исследование. Респондентами выступило взрослое студенческое население в возрасте от 20 до 22 лет трех университетов города Красноярска: ФГБОУ ВПО «Сибирский федеральный университет» на базе Торгово-экономического института, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный аэрокосмический университета им. М. Ф. Решетнева». Исследование проводили выборочным методом. Объем выборки составил 300 человек. Методом сбора информации выбран опрос студентов при помощи анкетирования и интервьюирования, который проводили в студенческих предприятиях общественного питания (столовых, буфетах, кафетериях), общежитиях и аудиториях.

Для получения наиболее достоверных данных и возможности распространения полученных результатов в целом на студенческое население г. Красноярска использовали квотный отбор по параметрам – полу и возрасту. По данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Красноярскому краю вычислялись квоты о социально-демографических характеристиках населения [3; 4]. Соотношение генеральной совокупности населения г. Красноярска и выборочной совокупности респондентов в возрасте от 20 до 25 лет представлено для указанной категории как 50,2 % это юноши и 48,2 % составляют девушки.

При изучении и анализе полученных данных, касающихся качества питания по месту учебы, выявления основных мест приема пищи студентами и их знаний о правильном питании и здоровых пищевых продуктах, а также частоты, режима и правильности питания в целом, установлено следующее. Из опрошенных студентов, 52 % не удовлетворены питанием, которое предоставляют столовые учебных заведений и предпочитают им предприятия быстрого питания открытой сети; 38 % – в целом удовлетворены питанием в вузе, остальные респонденты (10 %) вообще не имеют представлений о качестве питания в студенческих столовых – они никогда в них не питались (рис. 1).

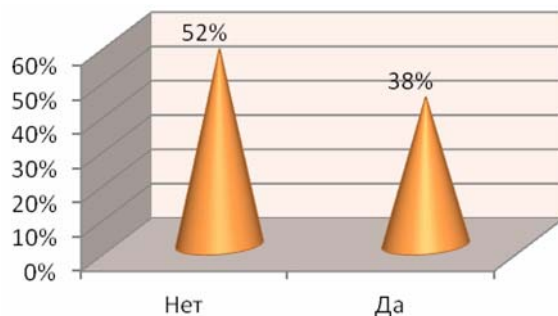


Рис.1. Удовлетворенность студентов питанием в столовых вузов

В целом в современном обществе пропагандируется здоровый образ жизни и правильное здоровое питание. Основными способами передачи данной информации служат средства массовой информации, реклама, сеть Internet. Несмотря на это, только 9 % опрошиваемых респондентов имеют довольно четкие представления о правильном, здоровом питании, знают и стараются питаться правильно, 27 % – отчасти знают теорию адекватного питания и имеют приблизительные представления о правильном питании, но не всегда переносят свои знания о здоровом питании в реальную практику пищевого поведения и привычек. К сожалению, у большей части студенческой молодежи (59 %) прослеживается не только отсутствие знаний о правильном питании, но и заинтересованности в данном вопросе, на фоне равнодушия – «безразлично, чем и как питаться, лишь бы вкусно» (рис. 2).

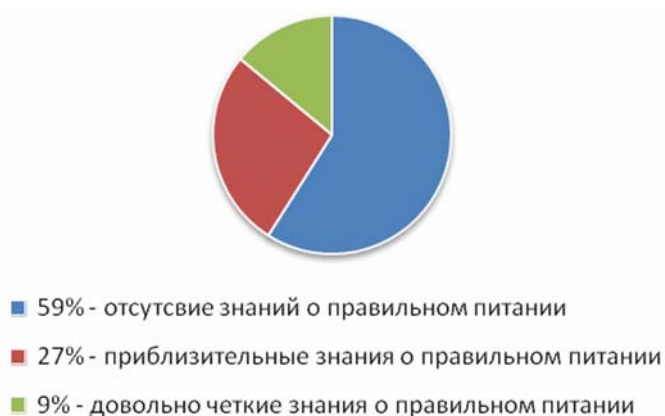


Рис. 2. Информированность студентов в вопросах правильного питания

При изучении информированности студенческого населения г. Красноярск на предмет функциональных продуктов, было выявлено, что респонденты испытывают недостаток или полное отсутствие достоверной информации о данных пищевых продуктах. Осведомленность студентов о функциональных пищевых продуктах находится на весьма низком уровне: совершенно не имеют представления о данном предмете опроса 81 % респондентов-

студентов, 17 % – частично осведомлены – «что-то слышали», 2 % – хорошо осведомлены и, сознавая полезность и важность таких продуктов, стараются вводить их в свой рацион питания ежедневно (рис. 3).

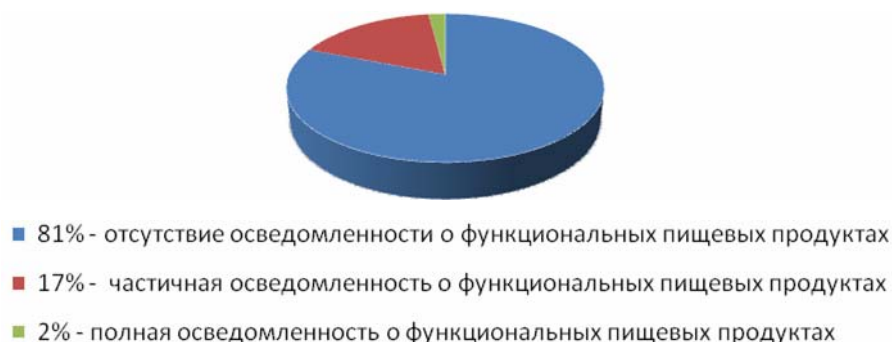


Рис. 3. Осведомленность студентов о функциональных пищевых продуктах

В отношении частоты приема пищи, можно отметить следующее: 57 % студентов питаются 3 раза в сутки, остальные – 4 раза и более, очень незначительное количество студентов принимают пищу 2 раз в день, что в целом можно рассматривать как положительный момент. Вместе с тем данную статистику нарушает фактическое соотношение отдельных объемов пищи, принимаемой в течение дня – основной объем выпадает на поздний ужин 45 %, что рассматривается как отрицательный фактор, добавляющий лишнюю нагрузку организму человека (рис. 4).

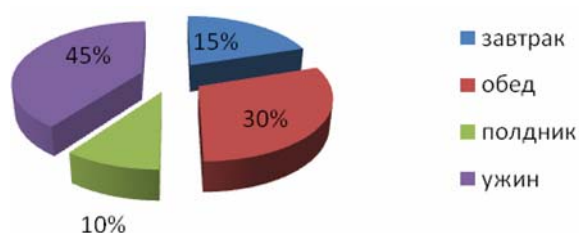


Рис. 4. Соотношение между объемами отдельных приемов пищи студентами (усредненные данные)

Выявление студенческих предпочтений и приоритетов в отношении употребляемых продуктов питания и их анализ, показали, что в общем объеме потребляемых продуктов на мучные и сахаристые кондитерские изделия приходится 31,6 %, на хлеб и хлебобулочные изделия – 31,1 %; на мясо, рыбу, птицу, молоко и продукты их переработки продукты – 20,9 %, и 16,4 % – на овощи и фрукты (рис. 5).



Рис. 5. Фактические приоритеты потребления пищевых продуктов среди студентов

Анализ полученных данных показал, что питание студентов не является правильным, не отвечает принципам рационального, сбалансированного и адекватного питания, не соблюдаются режим, продолжительность приема пищи. Основные продукты питания опрошенными это сладости и мучные изделия, которые не обладают достаточным количеством питательных и биологически активных веществ (белка, пищевых волокон, витаминов, микроэлементов), необходимых организму, особенно в период роста и развития, что очень актуально в студенческом возрасте.

Исследованиями установлено, что нарушения в питании студентов в основном связаны с недостаточной информированностью о правильном питании и здоровых пищевых продуктах, нехваткой времени для приготовления здоровой и полезной пищи, несерьезным поверхностным отношением к своему питанию и здоровью, ограниченностью в финансовых возможностях. Учитывая особенности физиологического развития студентов и напряженный график студенческой жизни, неправильно сформированный рацион питания может привести к серьезным нарушениям здоровья, в том числе к хроническим формам заболеваний. Данная ситуация усугубляется напряженной экологической обстановкой, которая сложилась в г. Красноярске и Красноярском регионе.

Результаты проведенных социологических исследований состояния фактического питания студентов г. Красноярска определили объект дальнейшего исследования, необходимость и направления оптимизации питания этой группы населения, как важнейшего мероприятия в сохранении здоровья, позволили наметить подходы к разработке концепции оптимального питания студентов с использованием функциональных ингредиентов и учитывающей региональные факторы.

В условиях современного уровня развития технического прогресса и, связанных с этим, экологического напряжения, ускоренных темпов жизни, стрессов и гиподинамии, небольших энерготратах, человек не может получать ежедневно все необходимые ему пищевые и минеральные вещества и в нужных количествах с обычным стандартным рационом питания. В связи с этим приобретает актуальность, перспективность и острую необходимость создание специализированных функциональных пищевых продуктов и биологически активных добавок к пище (БАД), в состав которых входят в концентрированном виде необходимые жизненно важные нутриенты (аминокислоты, ферменты, витамины, минеральные вещества, пищевые волокна) или парафармацевтики – вещества, специально полученные из растительного и животного сырья [5; 6]. Все это находит поддержку на государственном уровне. Так, одной из основных задач государственной политики в области здорового питания является «развитие производства пищевых продуктов, обогащенных незаменимыми компонентами, специализированных продуктов детского питания, продуктов функционального назначения, диетических (лечебных и профилактических) пищевых продуктов и биологически активных добавок к пище» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р). Так же необходимо разрабатывать программы оздоровительного питания с использованием указанных продуктов, полученных из местных источников сырья.

С учетом проведенных исследований оптимизация питания студенческого населения, как фактор, формирующий и сохраняющий здоровье, должна сочетать два ключевых подхода – стандартный (общепринятый) и функциональный (оздоровительный):

- основываться на принципах рационального питания и включать стандартный сбалансированный рацион питания;
- предусматривать введение в состав стандартного рациона питания обогащенных и функциональных пищевых продуктов, как источников незаменимых биологически активных нутриентов высокой концентрации.

Стандартный подход предполагает формирование рациона сбалансированного рационального питания и обеспечение организма адекватным количеством энергии и питательных веществ в оптимальном соотношении с учетом ограничений, связанных с видами нарушений здоровья. Именно рациональное, здоровое питание обеспечивает стабильную работу всего организма, нуждающегося в полном усвоении нутриентов. Помимо формирования

правильного рациона, включающего самые разнообразные по составу и энергетической ценности продукты, необходимо придерживаться правильного режима питания.

При формировании концепции оптимального питания функциональный подход является элементом оздоровления и направлен на создание комплексных программ оптимизации и индивидуализации питания, позволяющих сохранять или же целенаправленно корректировать состояние здоровья индивида через питание, в случае его нарушения, и предусматривает использование биологически активных добавок, обогащенных пищевых продуктов функционального и специализированного назначения.

Проблему здоровья населения в целом, и студенческой молодежи, в частности, невозможно решить только усилиями и ресурсами системы здравоохранения. Здоровью надо учить – воспитывать и культивировать правила личного поведения, отвечающие принципам здорового образа жизни, в том числе рационального питания, правильного пищевого поведения, отказу от вредных привычек и так далее. В связи с этим важным элементом и одним из вариантов возможного улучшения данной ситуации может рассматриваться просветительская деятельность в студенческой среде посредством организации и проведения свободных семинаров и конференций по оздоровительному питанию, распространение научно-популярной литературы указанного направления. Приглашение в студенческую аудиторию производителей правильных БАД к пище и здоровых пищевых продуктов с проведением потребительских конференций позволит знакомить студентов с органолептическими качествами и полезными свойствами данной продукции, делать правильный выбор в пользу функциональных продуктов.

Итак, рационализация питания студенческой молодежи составляет важнейшее условие поддержания здоровья, полноценного физического состояния данной группы населения. Наиболее действенными и доступными методами сохранения и коррекции состояния здоровья, а также наиболее возможными в массовом применении, являются методы оптимизированного оздоровительного питания с использованием функциональных ингредиентов из местного сырья.

Библиографические ссылки

1. Принципы здорового питания [Электронный ресурс]. URL: <http://www.klinika23.ru/gastro/80-pitanie> (дата обращения: 5.11.2015).
2. Познавательный интернет-журнал о здоровом питании [Электронный ресурс]. URL: <http://techlek.ru/vvedenie/poznavatelnyiy-internet-zhurnal-o-zdorovom-pitanii> (дата обращения: 5.11.2015).
3. Население по возрастным группам, полу и уровню образования по субъектам Российской Федерации. Всероссийская перепись населения 2010 [Электронный ресурс]. URL: http://www.gks.ru/free_doc/new_site/perepis2010/croc/perepis_itogi1612.htm (дата обращения: 5.11.2015).
4. Распределение численности населения Красноярского края по полу и отдельным возрастным группам на начало года [Электронный ресурс] : офиц. статистика Территор. органа Федер.службы гос. статистики по Красноярскому краю. URL: http://krasstat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/krasstat/resources (дата обращения: 5.11.2015).
5. Galland L. Functional Foods: Health Effects and Clinical Applications // Encyclopedia of Human Nutrition. N. Y. : Applied Nutrition Inc., 2013. P. 366–371.
6. Правильное питание [Электронный ресурс]. URL: <http://updiet.info/pravilnoe-i-zdorovoe-pitanie> (дата обращения: 5.11.2015).

© Пушмина И. Н., Пушмина В. В., 2015

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЙ ТУРИЗМ, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ СОЧИНСКИХ ПОДРОСТКОВ 16–17 ЛЕТ

В. И. Радченко

Сочинский государственный университет
Российская Федерация, 354000, Сочи, ул. Советская, 26а
E-mail: radchenko.vict@yandex.ru

Показано, что рекреационные процессы с применением методов приключенческого туризма (занятий и соревнований по скалолазанию) положительно влияют на самочувствие, активность, настроение (САН) занимающихся, а также на скорость переключения внимания подростков 16–17 лет. Этому могла способствовать необходимость оценки различных нестандартных ситуаций на этапах соревнований за максимально короткое время в экспериментальной группе.

Ключевые слова: приключенческий туризм, скалолазание, подростки 16–17 лет.

ADVENTURE TOURISM AS AN EFFECTIVE TOOL OF RECREATION FOR THE SOCHI ADOLESCENTS 16–17 YEARS

V. I. Radchenko

Sochi State University
26a, Sovetskaya str., Sochi, 354000, Russian Federation
E-mail: radchenko.vict@yandex.ru

In article is shown that processes of the active rest with using the methods of the adventure tourism (the occupation and competitions with climbing on) positively influence upon general state, activity, mood (SAN) concerning with, as well as on velocity of the switching of attention teenager 16–17 years. This could promote need of the estimation different non-standard situation on stage of the competitions for greatly short time in experimental group.

Keywords: the adventure tourism, climbing on, teenager 16–17 years.

В последнее время приключенческий туризм активно развивается. Обычно под эти определение понимается вид отдыха, который объединяет все путешествия, связанные с активными способами передвижения и отдыха на природе, имеющие целью получение новых ощущений, впечатлений, улучшение туристом физической формы и достижение спортивных результатов. К специальным видам относится разновидность приключенческого туризма, а именно – экстремальный туризм, набирающий силу во всем мире, в том числе и в России.

Особой популярностью пользуются комбинированные маршруты и, так называемые «приключенческие гонки», когда разные отрезки пути преодолеваются на различных видах транспорта и с использованием специального снаряжения. К таким гонкам относятся и соревнования по «Поисково-спасательным работам».

Несмотря на расплывчатость формулировок, показатели роста приключенческого туризма в несколько раз выше аналогичных показателей стандартных групповых программ. По данным ВТО (Всемирной туристской организации), если туризм, в целом, прирастает ежегодно на 2–4 %, то приключенческий на 10–15 %.

В Сочинском государственном университете проведены исследования различных сторон туристской деятельности на курорте, включая туризм для детей дошкольного возраста, учащихся, а также профессиональную подготовку инструкторов [1–10]. Однако должного внимания приключенческому туризму уделено не было.

Цель исследования – оценить эффективность приключенческого туризма для подростков 16–17 лет занимающихся скалолазанием.

Исследование по оценке эффективности приключенческого туризма (занятий по скалолазанию) проводилось в группе ЦДЮТиЭ в течение 2-х мес., при проведении занятий в клубе «Строитель». Занятия проводились 3 раза в неделю в период 28.01–20.03.2014 г. и 23.03–29.03.2014 г. на Международных соревнованиях по «Поисково-спасательным работам» в районе г. Кемер (Турция).

Для исследования были организованы 2 группы по 8 подростков 16–17 лет занимающихся скалолазанием: – контрольная (К) и экспериментальная (Э). Для получения объективных данных, в начале эксперимента проводилось тестирование исходного уровня «Самочувствия-Активности-Настроения» (САН) и тестирование по таблице «Горбова-Шульте».

Разница между показателями общего самочувствия контрольной и экспериментальной группы, при первичном обследовании, не превысила 0,24 балла ($p > 0,05$), активности – 0,14 балла ($p > 0,05$), настроения – 0,05 балла ($p > 0,05$), что свидетельствует о относительной однородности групп.

После проведения эксперимента с использованием средств и методов приключенческого туризма (в экспериментальной группе), показатели САН улучшились, по сравнению с контрольной (табл. 1): разница в самочувствии – 0,72 балла ($p < 0,05$); в активности – 0,53 балла ($p < 0,05$); в настроении – 0,43 балла ($p < 0,05$).

Таблица 1

**Показатели теста самочувствия, активности, настроения (САН)
подростков 16–17 лет до и после педагогического эксперимента**

Показатели	Группы ($n = 8$)	Исходные данные ($\bar{X} \pm \sigma$)	Итоговые данные ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверность различий (p)
Самочувствие (баллы)	К	$4,44 \pm 0,37$	$4,21 \pm 0,38$	$p > 0,05$
	Э	$4,68 \pm 0,38$	$4,93 \pm 0,19$	$p < 0,05$
Активность (баллы)	К	$4,69 \pm 0,36$	$4,71 \pm 0,24$	$p > 0,05$
	Э	$4,55 \pm 0,31$	$5,24 \pm 0,21$	$p < 0,05$
Настроение (баллы)	К	$5,05 \pm 0,22$	$4,91 \pm 0,18$	$p > 0,05$
	Э	$5,0 \pm 0,19$	$5,34 \pm 0,19$	$p < 0,05$

В начале исследования и после прохождения соревнований в районе г. Кемер (Турция) нами был проведен тест «Горбова-Шульте» на оценку переключения внимания, который показал значимое различие между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

Показатели теста «Горбова-Шульте» до и после эксперимента

Группа	Исходные данные, мин ($\bar{X} \pm \sigma$)	Итоговые данные, мин ($\bar{X} \pm \sigma$)	Достоверность различий (p)
Контрольная	$4,50 \pm 0,36$	$4,42 \pm 0,47$	$p > 0,05$
Экспериментальная	$5,03 \pm 0,42$	$3,53 \pm 0,21$	$p < 0,05$

Из табл. 2 видно, что в начале эксперимента между контрольной и экспериментальной группами значимых различий не имелось ($p > 0,05$). После эксперимента в контрольной группе показатели практически не изменились, а в экспериментальной группе наблюдается значительное уменьшение времени переключения внимания ($p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод, что рекреационные процессы с применением методов приключенческого туризма (занятий и соревнований по скалолазанию) положительно

влияют на самочувствие, активность, настроение (САН) занимающихся, а также на скорость переключения внимания подростков 16–17 лет. Этому могла способствовать необходимость оценки различных нестандартных ситуаций на этапах соревнований за максимально короткое время в экспериментальной группе.

Библиографические ссылки

1. Мадельян А. Л. 25 лет научной деятельности факультета физической культуры Сочинского государственного университета // Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании – 2014 : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (17–28 июня 2014 г., Одесса). Вып. 2, т. 34. Одесса : С. В. Куприенко, 2014. С. 71–82.
10. Томилин К. Г. Мировой опыт в подготовке, переподготовке и сертификации специалистов для сферы туризма // Стан і перспективи сучасного туризму : матеріали I Всеукраїн. наук.-практ. інтернет-конф. / СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми, 2014. С. 202–208.
2. Романов С. М., Томилин К. Г. II Всероссийская научно-практическая конференция: «Современное образование, физическая культура, спорт, туризм, рекреация» // Известия Сочин. гос. ун-та. 2015. № 1 (34). С. 138–139.
3. Романова Г. М., Коновалова Г. М., Романов С. М., Томилин К. Г. VII Сочинская Международная конференция «Олимпийское наследие: инновации, технологии, управление, персонал» // Известия Сочин. гос. университета. 2015. № 1 (34). С. 140–143.
4. Малышев А. А. Региональные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста в г. Сочи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 5. С. 51–53.
5. Культура здорового образа жизни : монография / Г. М. Коновалова, В. И. Радченко, А. В. Добежин и др. / РИЦ СГУ. Сочи, 2011.
6. Радченко В. И. Влияние туристских пешеходных походов на организм туристов // Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании – 2014 : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (17–28 июня 2014 г., Одесса). Одесса : С. В. Куприенко, 2014. С. 63–66.
7. Томилин К. Г., Мякотных В. В., Карпов В. Ю., Малышев А. А. Теоретико-методические основы оздоровительных технологий для студентов вузов : монография / СГУТиКД. Сочи, 2010.
8. Радченко В. И., Мякотных В. В. Специальная горная подготовка спасателя : метод. указания / РИЦ СГУТиКД. Сочи, 2010.
9. Томилин К. Г. Деловая игра «Инструктор» – технология оценки профессиональных компетенций в туризме // Оценка результатов освоения программ профессионального образования в контексте ФГОС: региональный опыт : материалы XII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (25 апреля 2014 г., Омск) / ОмГПУ. Омск, 2014. С. 175–177.

© Радченко В. И., 2015

**ДИНАМИКА И РЕГУЛЯЦИЯ ПАРАМЕТРОВ ЭЛЕКТРОКОЖНОГО
СОПРОТИВЛЕНИЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
НАГРУЗОК У СТУДЕНТОВ-КИКБОКСЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ**

Ю. Н. Романов, Е. Б. Перельман, К. Е. Рябина

Южно-Уральский государственный университет
(Национальный исследовательский университет)
Российская Федерация, 454080, Челябинск, просп. Ленина, 76
E-mail: kate-sb@mail.ru

В ходе исследования были изучены параметры электрокожного сопротивления у студентов кикбоксеров массовых разрядов в ходе тренировочных занятий с различной нагрузкой. Изучение динамики параметров ЭКС позволяло проводить анализ процессов вегетативной регуляции, т. е. баланса симпатических и парасимпатических управляющих воздействий на организм студентов кикбоксеров.

Ключевые слова: электро-кожное сопротивление, терморегуляция, кикбоксеры.

**DYNAMICS AND REGULATION OF THE PARAMETERS
OF ELECTRODERMAL RESISTANCE UNDER THE INFLUENCE
OF DIFFERENT TRAINING LOADS OF STUDENTS KICKBOXERS
MASS CATEGORIES**

Yu. N. Romanov, E. B. Perelman, K. E. Ryabina

South Ural State University (National Research University)
76, Lenina av., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation
E-mail: kate-sb@mail.ru

The study examined the parameters electrodermal resistance of students kickboxers mass categories during training sessions with different load. Dynamics electrodermal resistance allows the analysis of the processes of autonomic regulation, that is, the balance of sympathetic and parasympathetic control actions on the body of students kickboxers.

Keywords: electrodermal resistance, thermotaxis, кикбоксеры.

Деятельность кикбоксеров в процессе тренировки протекает на фоне больших физических и психических нагрузок. Высокая плотность моторных действий, экстремальность не только соревновательных, но и тренировочных ситуаций вызывает значительные реакции его организма на нагрузки. Процесс адаптации к мышечной деятельности у спортсменов характеризуется целым рядом особенностей, на разных стадиях которого реакции различных систем специфичны и не всегда поддаются оперативной диагностике [1; 2]. К признакам оптимального уровня адаптированности можно отнести максимум реализуемых функций (наибольшая скорость реакции и двигательных действий, наибольшая точность, высокая степень концентрации и распределения внимания и т. п.), а также длительность сохранения рабочих функций на максимальном уровне [2; 3].

Изучение электро-кожного сопротивления (ЭКС) позволяет выделить реакции организма, обусловленные разными уровнями регуляции физиологических функций, а именно зависимость кожных потенциалов от состояния вегетативной нервной системы, а также дает возможность суждения по электрическим показателям кожи о целом ряде различных особен-

ностей протекания процессов в организме человека [3–5]. Электрические явления в коже человека резко изменяются при возбуждении нервной системы, а так же при утомлении организма, в том числе и после физических нагрузок [4]. Проблема повышения адекватности диагностики психофизиологических состояний (ПФС) человека ведет свою историю с конца XIX в., когда независимо друг от друга И. Р. Тарханов и Фере установили, что при изменении состояния организма, а также в ответ на внешние воздействия (сенсорные или механические раздражения) электрические свойства кожи меняются. По И. Р. Тарханову, причина колебаний кожно-гальванических реакций (КГР) заключается в усилении нервной активности человека, что сопровождается повышением секреции пота и проявляется в возникновении гальванического тока на поверхности кожи [3; 5].

Среди физиологических факторов, имеющих значение для ЭКС, к наиболее часто называемым относятся следующие: выделения потовых желез, вазомоторные явления, температура кожи, электро-движущие силы, вызванные сокращением мышц во время физической работы. Очевидно, что потоотделение обеспечивает лучший контакт и лучшее перемещение ионов и векторов тока вследствие того, что пот, представляющий собой раствор солей, является электропроводящей жидкостью [1–3].

Роли секреции потовых желез в генезе КГР посвящено большое количество работ. Изучение потенциалов кожи показало зависимость кожных потенциалов от состояния вегетативной нервной системы и возможность суждения по электрическим показателям кожи о целом ряде различных особенностей протекания процессов в организме человека. Актуальным является вопрос функционального состояния организма спортсменов с позиции оценки всех систем организма, в том числе и изменение кожно-гальванических реакций в различных условиях тренировочной деятельности [3–5].

Цель исследования: физиологически обосновать характер изменения электро-кожного сопротивления в зависимости от объема тренировочной нагрузки у студентов, занимающихся кикбоксингом.

Организация и методы исследования. В ходе работы была обследована группа кикбоксеров массовых разрядов (2 и 3 разряд) в количестве 10 человек (студенты Южно-Уральского государственного университета), средний возраст которых $18,50 \pm 0,97$ лет.

Исследование показателей ЭКС проводилось с помощью прибора «Дека-Фоль» томского производителя «Дюна» (лицензия Минздрав РФ). Изменение параметров ЭКС у кикбоксеров регистрировалось в ходе двух тренировочных занятий со средней (50 % от максимальной) и субмаксимальной (75 %) нагрузками. Динамика показателей ЭКС отслеживалась нами последовательно: непосредственно перед тренировкой, после разминки, после нагрузки в основной части и после восстановительной гимнастики в заключительной части тренировки, где выполнялись упражнения низкой интенсивности (дыхательные, упражнения на расслабление, упражнения на растяжку).

Результаты исследования и их обсуждение. Динамика ЭКС у студентов кикбоксеров во время тренировок со средней и субмаксимальной нагрузками протекала следующим образом. Среднее значение ЭКС у студентов кикбоксеров до тренировки с нагрузкой в 50 % от максимальной составило $91,81 \pm 0,65$ условных единиц (у. е.). После разминки ЭКС снизилось до $84,60 \pm 0,43$ у. е. ($P_{1-2} < 0,001$). После работы, выполненной в течении 30 мин в основной части тренировки со средней нагрузкой, ЭКС снизилось до $83,01 \pm 0,75$ у. е. ($P_{1-3} < 0,001$). Значение ЭКС после заключительной гимнастики выросло до $89,11 \pm 0,76$ у. е., достоверно различающееся от исходных данных ($P_{1-4} < 0,01$). Во время тренировки с субмаксимальной нагрузкой получены следующие параметры ЭКС: до тренировки – $92,31 \pm 0,54$ у. е.; после разминки – $85,34 \pm 0,29$ у. е.; после нагрузки в основной части – $82,73 \pm 0,25$ у. е., после восстановительной гимнастики – $90,30 \pm 0,32$ у. е. Полученные параметры ЭКС достоверно не отличались от аналогичных данных, полученных на тренировке со средней нагрузкой.

С момента начала физической активности под воздействием усиления импульсации в нервных окончаниях верхних слоев кожи, и повышения температуры тела происходит усиление интенсивности выделений в потовых железах, а так же расширение сечений потовых протоков. Под влиянием этих процессов происходит изменение параметров «микрорезисто-

ров», роль которых выполняют протоки потовых желез, что приводит к уменьшению величины ЭКС.

Снижение параметров ЭКС после основной части тренировки обусловлено еще большей импульсацией в нервных окончаниях верхних слоев кожи и усилением интенсивности выделений в потовых железах, которое вызывает частичную и временную деполяризацию клеточных перегородок. Как следствие происходит явное снижение измеряемого сопротивления. Восстановительная гимнастика в заключительной части тренировки была направлена на постепенное снижение уровня нагрузки и нормализацию работы основных функциональных систем организма спортсмена, в частности, на снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления до уровня покоя, снижение эмоциональной напряженности.

Функция терморегуляции подчиняется вегетативному контролю. Температура кожных покровов в основном зависит от периферического кровообращения. При сужении просвета сосудов, что происходит под влиянием симпатической нервной системы, температура кожи снижается. Снижение же двигательной активности приводит к уменьшению импульсации в нервных окончаниях верхних слоев кожи и к уменьшению интенсивности выделений в потовых железах и как следствие повышению ЭКС [2–5].

Изучение изменения значений ЭКС позволяло проводить анализ процессов вегетативной регуляции, т. е. баланса симпатических и парасимпатических управляющих воздействий на организм студентов кикбоксеров массовых разрядов. Настоящее исследование показало, что потовые железы работают практически в одном режиме при средней и субмаксимальной нагрузке. Предполагается дальнейшее изучение влияния максимальных нагрузок на ЭКС и установление референтных границ эффективных процессов терморегуляции.

Библиографические ссылки

1. Грязных А. В., Ненашева А. В., Аминов А. С. Спорт и питание : монография / ЮУрГУ. Челябинск ; Курган, 2015.
2. Исаев А. П., Личагина С. А., Потапова Т. В. Стратегии адаптации человека : учеб. пособие / ТГУ. Тюмень, 2003.
3. Жбанков О. В., Петров Д. С., Головина В. А. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 20–23.
4. Жбанков О. В., Карданов В. И. Информационно-методическая система как инструмент оптимизации психофизического состояния кикбоксеров // Теория и практика физической культуры. 2001. № 5. С. 17–20.
5. Портнов Ф. Г. Электростимуляторная рефлексотерапия. Рига: Зинатне, 1980.

© Романов Ю. Н., Перельман Е. Б., Рябина К. Е., 2015

ФИТНЕС-ЙОГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Н. В. Скурихина

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2
E-mail: Sn397@yandex.ru

Целью данной работы является изучение и теоретическое обоснование использования фитнес-йоги в учебном процессе студенческой молодежи, как эффективного средства физической культуры, а так же для повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза.

Ключевые слова: фитнес-йога, студенты, физическая культура, здоровье.

FITNES-YOGA FOR INCREASE OF EFFICIENCY OF EMPLOYMENTS ON PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

N. V. Skurihina

Trade and Economic Institute of the Siberian Federal University
2, L. Prushinskaja str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation
E-mail: Sn397@yandex.ru

The aim of this work is the study and the theoretical justification for the use of yoga fitness in the training process of students, as an effective means of physical culture, as well as to increase the motivation for physical training at students of the university.

Keywords: fitness yoga, students, physical education and health.

В течение последнего десятилетия прослеживается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой значительной части молодежи. Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодежь, при незавершенном формировании молодого организма приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости и как следствие – снижению интереса к учебе и труду. Специалисты оценивают состояние здоровья молодежи как неудовлетворительное, что выражается в низких показателях физического развития, физической подготовленности и резистенции к заболеваниям [1; 2]. При ослаблении организма целесообразно усиливать его недостаточно мощные защитно-приспособительные реакции, но без чрезмерной активации функций.

Основную роль в деле совершенствовании физической подготовленности студентов играет дисциплина «физическая культура», где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. Однако традиционные средства и методы физического воспитания не всегда оказываются достаточными для совершенствования функциональных возможностей организма и оздоровления занимающихся. Это сказывается на потере интереса студентов к занятиям физической культурой, а также на понижении уровня физической подготовленности и состоянии здоровья. До сих пор не найдены достаточно эффективные организационные формы занятий. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития студентов,

повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является внедрение технологий фитнеса в систему физкультурного образования вуза.

Исследования специалистов показывают, что в практику физического воспитания постепенно внедряются упражнения из восточных оздоровительных систем (ушу, цигун, хатха-йога), которые, как отмечают авторы этих работ, позволяют расширить возможности занимающихся в достижении оздоровительного успеха [3–5]. Появление новых нетрадиционных видов двигательной активности и оздоровительных систем является необходимостью для дальнейшего прогресса в сфере физической культуры, однако необходимо учитывать их адаптацию к отечественной системе физического воспитания.

Анализ методики проведения занятий по различным оздоровительным системам мы пришли к выводу, что наиболее больший интерес для нас представляет гимнастические упражнения фитнес-йоги – асаны, выполнения которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности.

Фитнес-йога – эффективная программа занятий, которая создает баланс между телом и разумом, позволяет обрести хорошую физическую форму, развивает концентрацию и помогает предотвращать травмы при занятиях физической культурой [6]. Фитнес-йога комбинирует элементы хатха-йоги с традиционными упражнениями для развития тела и растяжки мышц. Фитнес-йога – это комплексная тренинг программа, которая объединяет в себе силу и гибкость в единую динамическую работу. Эта программа направлена на развитие функциональной силы и гибкости, как составляющих тела и тренировку нейромышечной системы в целом. Цель программы – смешанная работа. Современная фитнес-йога направлена на все компоненты одновременно, объединяя работу на увеличение силы, выносливости и гибкости. Последовательность движений спланирована в противовес стрессам и для расширения практического применения силы и гибкости в нашей повседневной жизни. Современная фитнес-йога – глобальный подход к нейромышечному фитнесу. Глобальный, потому, что тренирует тело, как единое целое, чтобы быть более сильным и гибким. Программа расширяет взаимозависимое развитие различных параметров фитнеса лучше, чем независимое. Она так же глобальна в плане философии, смешивая методы восточной и западной культур. Современная фитнес-йога объединяет движение и стабильность, баланс и координацию, концентрацию и расслабление, для формирования тела в более сильное и гибкое, легко приспосабливаемое, способное противостоять травмам, чрезмерной усталости и утомлению.

Большинство девушек начинают обучение в вузе в возрасте 17 лет, когда еще сохраняется возможность высоких темпов развития силы, гибкости и умеренно высоких – общей выносливости [7].

Применение фитнес-йоги должно способствовать развитию этих качеств у студенток и соответственно повышению уровня их физической подготовленности.

В исследовании приняли участия студентки 17–18 лет первого курса Красноярского торгово-экономического института, которые по результатам медицинского обследования (сентябрь) были зачислены в основную группу занимающихся физической культурой. Основным учебным материалом на практических занятиях являлись спортивные игры и общефизическая подготовка.

На учебных занятиях в контрольной группе для разминки мы применяли традиционные общеразвивающие упражнения: по преодолению веса собственного тела; с эспандерами, скалками, гантелями; с использованием гимнастической скамейки; прыжки на месте, в движении; на растягивание мышц и связок; на расслабление мышц.

В экспериментальной группе основными средствами физического воспитания на протяжении практических занятий были упражнения из программы фитнес-йога. Для занятий были отобраны упражнения, которые по координационной сложности соответствовали подготовленности студенток и были рекомендованы на начальном этапе занятий йогой [8].

Примерная схема занятия в экспериментальной группе: в первой половине занятия применялся разработанный комплекс фитнес-йоги для разминки – дыхательные упражнения –

5 мин, динамическая часть – 15 мин., статические асаны – 10 мин., силовая часть – 10 мин упражнения на растяжку – 10 мин. Вторая часть занятия посвящалась специально-подводящим упражнениям по программе спортивных игр. В заключительной части занятия использовалась техника медитации [2].

Физическая подготовка студенток измерялась следующими показателями: челночный бег, подтягивание на нижней перекладине, сгибание туловища из положения, лежа на спине (пресс). А так же были приняты контрольные нормативы по спортивным играм: бросок в кольцо, передача мяча в парах за 30 с (баскетбол), верхняя передача над собой, комбинированная передача в парах (волейбол).

В обеих группах у испытуемых нами обнаружено улучшение результатов по всем показателям, но более значительный рост их произошел в экспериментальной группе. Повышение скоростно-силовых и силовых способностей объясняется функциональностью выполнения асан. При выполнении упражнений на статику задействуется гораздо больше мышц, чем при выполнении силовых упражнений локального действия. При выполнении асан также было применено правила симметрии, которое предусматривает последовательное выполнение упражнения в одну и другую сторону. Данный подход позволяет задействовать мышцы разных частей тела и способствовать развитию не только силы, но и координации.

При выполнении нормативов спортивных игр студентки экспериментальной группы не испытывали затруднений так как по нашему мнению упражнения из программы фитнес-йоги развивают необходимую для данного вида деятельности концентрацию и умение владеть своим телом. Так же нами было отмечено положительное влияние использования медитативных техник в конце занятия. Медитация является одним из важных факторов, определяющих значимость предложенной программы. В ритме современной жизни не всегда удается полностью расслабиться, чаще всего это достигается только в процессе длительных тренировок. Одним из способов овладения медитацией является релаксация.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Польза от систематических сеансов релаксации признана современной психотерапией. Более того, релаксация фактически служит основой для большинства современных психотерапевтических методик. Разрушительное влияние психологического стресса на организм доказано уже давно. Мышечная релаксация приобрела очень большое значение как средство противодействия ежедневному стрессу. Целью полной релаксации является успокоение и отдых нервной системы, максимальное избавление от умственного и физического напряжения. После полной релаксации наступает необычное состояние душевного спокойствия, бодрости, уверенности в себе.

По результатам проведенного анкетирования 94 % студенток экспериментальной группы отметили, что занятия фитнес-йогой повышают уровень концентрации внимания, стимулируют бодрое самочувствие, способствуют благоприятному эмоциональному настрою, что в свою очередь служит активизации познавательной деятельности, желанию к учебе.

Подводя итог, можно смело утверждать, что методика фитнес-йоги, разработанная для использования в физическом воспитании студенток высшего учебного заведения, – эффективнее средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности. Медитационные технологии, как одно из средств оздоровительной системы фитнес-йоги, являются эффективным средством срочной регуляции основных физиологических систем и параметров организма, что позволяет рекомендовать их для использования в режиме труда и учебы для сохранения и восстановления работоспособности. Фитнес-йога может использоваться в качестве разминки на занятиях по спортивным играм, позволяет подготовить мышечно-связочный аппарат к предстоящим нагрузкам, а так же повышает интерес студенток к занятиям физической культурой.

Библиографические ссылки

1. Коваленко Т. Г. Биоинформационные оздоровительные технологии в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем / Волгоград. гос. ун-т. Волгоград, 1999.

2. Ковачева И. А., Прокудин Б. Ф. Содержание физкультурного образования при учебных занятиях со студентами подготовительной и специальной медицинских групп // Проблемы и перспективы развития Российской спортивной науки : конф., посвящ. 75-летию ВНИИФК. М., 2008. С. 239.
3. Панцова Л. В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе // Физическая культура и личность : тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. (28–29 октября 2004 г.) / ОГПУ. Оренбург, 2004. С. 114–117.
4. Попова Т. А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов диспетчерского профиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2004.
5. Постол О. Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2004.
6. Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия. М. : Эксмо, 2007.
7. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1979.
8. Зайцева И. А. Большая книга йоги. М. : Эксмо, 2007.

© Скурихина Н. В., 2015

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДОЙ

Г. Т. Тнимова, А. Б. Карабаева, В. И. Лебедева, Ж. С. Антихович

Павлодарский государственный педагогический институт
Казахстан, 100000, Павлодар, ул. Мира, 60
E-mail: gulbagiza@bk.ru

В эксперименте участвовали студенты педагогического вуза, не занимающиеся каким-либо видом спорта (контрольная группа – 12 человек) и занимающиеся верховой ездой (опытная группа – 12 человек). Мотивацию достижения успеха изучали с помощью тест-опросника. Высокий уровень мотивации отсутствует у всех обследованных, средний ее уровень оказался выше у занимающихся верховой ездой и, в целом, у девушек.

Ключевые слова: здоровье, мотивация достижения успеха, гендер, верховая езда, студенты.

STUDY OF MOTIVATION TO SUCCEED IN STUDENTS WHO ENGAGED AND NOT ENGAGED IN HORSE RIDING

G. T. Tnimova, A. B. Karabaeva, V. I. Lebedeva, J. S. Antihovich

Pavlodar State Pedagogical Institute
60, Mira str., Pavlodar, 100000, Kazakhstan
E-mail: gulbagiza@bk.ru

The experiment involved the students of pedagogical high school, is not engaged in any sport (the control group, 12 people), and horse riding (experimental group – 12 people). Motivation studied by test. A high level of motivation is not enough for all surveyed, the average level of motivation was higher in the experimental group and among women.

Keywords: health, motivation for success, gender, horse riding, students.

Целостная оценка здоровья подразумевает единство организма и личности. Поэтому в оценке здоровья необходимо учитывать личностные, психические особенности, которые могут быть представлены, в частности, уровнем мотивации достижения успеха [1].

Мотивация достижения, понимаемая как стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своей цели во что бы то ни стало, играет важную роль в регуляции поведения человека.

Успешная личность более уверена в себе. Кроме того, для нее типична направленность на достижение социального успеха, построение карьеры, относительная независимость от внешнего одобрения или порицания, устойчивость планов, толерантность по отношению к неудаче, сочетание адаптивности и устойчивости в формировании жизненной стратегии.

Для изучения мотивации достижения успеха студентов, занимающихся и не занимающихся верховой ездой, был использован тест-опросник состоящий из 22 суждений, на которые необходимо было ответить либо «да» либо «нет».

На основании конечных результатов определялся уровень мотивации достижения успеха. О наличии высокого, среднего и низкого уровня мотивации достижения свидетельствовали соответственно высокие, средние, низкие баллы.

Анализ полученных данных при исследовании уровня мотивации достижения успеха у юношей и девушек обеих исследуемых групп показал, что высоким уровнем мотивации не обладают ни один из опрошенных.

Средний уровень мотивации, представляющий собой умеренную активность, инициативность, настойчивость в достижении цели, в опытной группе выявлен у 30,8 % юношей. У юношей контрольной группы данный показатель составил 25,0 %, что ниже на 18,8 % по сравнению с аналогичными показателями опытной.

Среди девушек, занимающихся верховой ездой, средний уровень мотивации выше контрольной на 37,9 %. Так, у девушек опытной группы, данный показатель составил 53,8 %, а у девушек контрольной – 33,4 %.

В целом, показатели данного уровня мотивации достижения в опытной группе выше, по сравнению с аналогичными показателями контрольной, т. е. можно предположить, что занятия верховой ездой способствуют стимулированию мотивации достижения успеха, а также то, что данный вид спорта выбирают более амбициозные молодые люди.

Рассматривая показатели низкого уровня мотивации достижения, можно заключить, что и в данном случае общий уровень мотивации среди занимающихся верховой ездой выше, чем у не занимающихся. Так, низкий уровень выявлен у 69,2 % юношей опытной группы и у 75,0 % контрольной, что выше по сравнению с показателями занимающихся верховой ездой на 7,7 %

У девушек опытной группы данный показатель составил 46,2 %, а контрольной – 66,6 %, что выше по сравнению с показателями занимающихся на 30,6 %.

Анализируя средние показатели мотивации достижения успеха, мы видим, что у девушек обеих групп уровень потребности в достижении успеха выше, чем у юношей. Так, средний уровень мотивации среди девушек составил 43,6 %, а у юношей 27,9 %, что ниже на 36 %. И низкий уровень исследуемого показателя составил 72,1 % у юношей и 56,4 % у девушек, что существенно ниже показателей юношей на 24,3 %.

Таким образом, можно заключить, что среди опрошенных студентов преобладают личности со средней и низкой мотивацией. Это говорит о том, что при реализации поставленных целей для них характерна умеренная активность и настойчивость. Однако средний уровень мотивации у занимающихся верховой ездой присущ большему проценту респондентов, чем в контрольной, среди последних, в основном, преобладают личности с низким уровнем мотивации. Интересные данные мы получили, сравнивая уровень мотивации в гендерном аспекте: средний уровень мотивации в обеих сравниваемых группах существенно выше у девушек, по сравнению с юношами. По-видимому и профессиональная, и спортивная карьера девушками выбирается более осознанно. Кроме того, верховая езда имеет свои особенности.

И.Штраус описывает взаимоотношения человека и лошади как уникальные тем, что охватывают тело, душу и сознание [2]. Об этом свидетельствуют многочисленные легенды и письменные документы, восходящие к самым первым контактам человека и лошади. Человек открывает для себя, что лошадь будет воспринимать его «ведущим» и что она подчинится ему, несмотря на ее превосходство в силе. Человек узнает, что лошадь обучается и будет надежно служить ему, если общение между ними не будет направлено против ее природы ни физически, ни ментально. Эти взаимоотношения принесут человеку многогранный опыт, воздействующий на формирование его личности, и повлияют на качество его жизни. Лошадь пробуждает фантазию человека, заставляет работать его воображение и всегда предлагает неординарное решение стоящих перед ним задач.

Г. В. Дремова, изучая влияние иппотерапии на социальную реабилитацию и интеграцию больных (вследствие детского церебрального паралича), в ходе констатирующего эксперимента провела анкетирование испытуемых, которое показало, что 92,1 % больных стало считать главным для себя преодоление себя и самоутверждение [3]. Автор оценивает это как результат повышения самооценки. Мы хотим добавить, что это также является свидетельством активизации третьего уровня аффективной регуляции по О. С. Никольской (уровень аффективной экспансии), который способствует самопредъявлению личности в социальную сферу, появлению стремления к новым достижениям и завоеваниям [4]. Так, после курса иппотерапевтических занятий 54,3 % испытуемых расширили круг общения и 86,2 % – ощущали

равные возможности со здоровыми в ходе интегрированных занятий. Психотерапевты М. Шайдхакер и Л. И Шпицберг считают, что верховая езда является хорошим способом для освобождения от чувства скованности и страха, формирования сильного Я и уверенности в себе [5].

Библиографические ссылки

1. Рахимжанова А. Р., Тнимова Г. Т., Курбанова Г. Д., Карабаева А. Б. Методология и методы исследования интегрального здоровья индивида : метод. пособие-практикум. Павлодар, 2014.
2. Штраус И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды [Электронный ресурс]. URL: <http://niipl.org/index.php/publications/ippoterapiya/104-ingrid-shtraus-ippoterapiya-nejrofiziologicheskoe-lechenie-s-primeneniem-verkhovoj-ezd> (дата обращения: 5.11.2015).
3. Дремова Г. В., Соколов П. Л., Столяров В. И. Комплексное использование иппотерапии и спартианской программы в целях социальной реабилитации и интеграции инвалидов с ДЦП // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. Вып. 8. С. 130–174.
4. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок: Пути помощи. М., 1997.
5. Шпицберг И. Л. Коррекция нарушений развития сенсорных систем у детей с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. 2013. № 2. С. 33–45.

© Тнимова Г. Т., Карабаева А. Б., Лебедева В. И., Антихович Ж. С., 2015

ХАРАКТЕРИСТИКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ С ПОЗИЦИЙ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА

О. Л. Трещева

Омский государственный университет путей сообщения
Российская Федерация, 644046, Омск, просп. Маркса, 35
E-mail: olga56@inbox.ru

Представлена характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода с выделением системообразующих, системонаполняющих и системообуславливающих факторов, определяющих функционирование целостной системы, которая, в свою очередь, состоит из компонентов: мотивационно-личностного, когнитивного и деятельностного.

Ключевые слова: культура здоровья личности, здоровый образ жизни, системные факторы, компоненты, мотивация, ценности, деятельность.

THE DESCRIPTION OF THE PERSONAL HEALTH LEVEL BY USING SYSTEMATIC APPROACH

O. L. Trescheva

Omsk State Transport University
35, Marks av., Omsk, 644046, Russian Federation
E-mail: olga56@inbox.ru

The following article introduces the description of personal health by using systematic approach, which emphasizes on system-developing, system-filling, and system-conditioning factors. These factors determine functioning of the system as a whole, which consists of the following components: personal-motivational, cognitive, and functional.

Keywords: culture, health, individual, healthy lifestyle, systematic factors, components, motivation, values, functioning.

Культура здоровья как важнейшая составляющая общей человеческой культуры – одна из основных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ создания гармонии своего существования в самом широком смысле. Вместе с тем культура здоровья личности включает в себя не только объективные результаты деятельности людей, проявляющиеся в уровне здоровья человека и общества, но и субъективные человеческие силы и способности, реализуемые в деятельности, направленной на организацию индивидуального здорового образа жизни (ЗОЖ).

Сущностью ЗОЖ является обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем, связей индивида и общества. Причем, здоровый образ жизни имеет индивидуальную адресность. Индивидуализация ЗОЖ с учетом природных задатков, потребностей, социальных и климатических условий является основным принципом в формировании культуры здоровья личности и позволяет перевести так называемый обобщенный «здоровый образ жизни» в индивидуализированный «здоровый стиль жизни» [1; 2].

Здоровый стиль жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей. У разных личностей, при одинаковом наборе базовых потребностей присутствует свой собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный воспитанием.

Помимо этого каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, силы, жизненные ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обуславливают различные жизненные стили. Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, а также оптимальные способы реализации этих потребностей. В контексте этого интерес представляет утверждение А. Н. Маслоу [3], что самоактуализация, стремление к развитию своих способностей, к личностному росту есть потребность высшего уровня человека, превращающаяся в мотив поведения при условии удовлетворения нижележащих потребностей. Самоактуализация выступает не только целью и результатом, но и процессом актуализации потенциальных возможностей личности. Развитая потребность в самоактуализации ориентирует на ведение здорового стиля жизни как необходимого условия полноценной, активной, продолжительной жизни, позволяющей в полной мере реализовать потенциальные индивидуальные возможности. Но здоровый стиль жизни только тогда отвечает своему определению, когда имеются условия для удовлетворения не только жизненно необходимых потребностей, но и потребности в самоактуализации. Из этого следует, что здоровый стиль жизни есть продукт самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества, личностной эволюции.

Исходя из анализа стилевых черт, с точки зрения их оптимальности для субъекта жизнедеятельности М. Я Виленский выделяет следующие критерии здорового стиля жизни: организационный, гигиенический, коммуникативно-деятельностный, адаптационно-ролевой, культурно-эстетический, ценностно-мотивационный эмоционально-волевой индивидуально-личностный [1]. Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации и саморазвития. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний о своем организме и способов совершенствования здоровья. При этом освоение здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием валеологических знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья, реализуемых в повседневной жизнедеятельности.

Рассматривая культуру здоровья с позиций системно-структурного подхода, мы представляем ее в виде целостной системы с присущим ей внутренним содержанием, внешними условиями и интегральным результатом, выражаемые согласованностью системообразующих, системонаполняющих и системообуславливающих факторов [4].

Системообразующими факторами являются состояние индивидуального здоровья человека в его динамике и практико-ориентированный здоровый стиль жизни. При этом критерии состояния здоровья следует рассматривать с позиций наращивания или сохранения его количественного и качественного потенциала как при относительно высоком уровне здоровья, так и при наличии каких-либо отклонений, физических дефектов, тех или иных заболеваний.

Системонаполняющими компонентами культуры здоровья являются: духовно-нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности.

Системообуславливающие факторы формирования культуры здоровья носят объективный и субъективный характер. К числу объективных можно отнести социальные и биологические факторы. Социальными факторами, на наш взгляд, являются: уровень социально-экономического развития общества, материальное благополучие граждан и уровень их жизни, государственная политика в области охраны здоровья, наличие «моды» на здоровье, задаваемой государственными и общественными структурами, развитие системы образования,

здоровоохранения, физического воспитания и др. к биологическим системообуславливающим факторам культуры здоровья личности можно отнести: генетически детерминированные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности, возрастные особенности и гетерохронность психофизиологических функций организма, условия существования индивида в конкретной экосистеме. Наиболее значимыми субъективными факторами являются мотивация на здоровье и наличие волевых качеств, необходимых для проявления активности личности, стремления к самосовершенствованию и самореализации, преодоления собственной инертности.

Исходя из структуры личности, можно выделить следующие компоненты культуры здоровья личности:

- мотивационно-личностный компонент – включает в себя развитие потребности в повышении уровня здоровья, мотивов здорового стиля жизни, совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих процесс саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования;

- когнитивный компонент представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития, совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе общественных отношений;

- деятельностный компонент обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни.

Таким образом, культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового стиля жизни, который позволяет согласовать норму и вариативность, индивидуальность и заданность, рассматривать специфику активности личности в реализации здорового образа жизни в индивидуальной жизнедеятельности. Культура здоровья личности, возникая на определенном уровне субъектности и творчества в процессах жизнедеятельности, образует целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации в ней, позволяет активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей и уровня здоровья, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармонизации всех компонентов здоровья и целостному развитию личности.

Библиографические ссылки

1. Виленский М. Я., Авчинникова С. О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 2–7.
2. Манжелей И. В., Потапов В. Н. Субъекты и среда физического воспитания и спорта : монография. М., 2010.
3. Маслоу А. Г. Новые рубежи человеческой природы. М., 1999.
4. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: монография. Омск, 2002.

© Трещева О. Л., 2015

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА В АЛГОРИТМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

А. Ю. Хонич, И. Г. Бондаренко

Черноморский государственный университет имени П. Могилы
Украина, 54003, Николаев, ул. 68 Десантников, 10
E-mail: honic75@yandex.ru

Охарактеризованы проблемы системы оздоровления учащейся молодежи. В результате обобщения нормативных документов изучены причины, которые негативно влияют на систему оздоровления студентов в Украине. В статье обращено внимание на виды двигательной активности, которые используются в физической рекреации студентов. Прибрежная гребля рассмотрена как вид оздоровительно-рекреационных занятий.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, физическое воспитание, рекреация, физическая культура.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE HEALTH OF THE STUDENT IN THE ALGORITHM OF HEALTH IMPROVEMENT AND RECREATIONAL ACTIVITIES

A. Yu. Khonich, I. G. Bondarenko

P. Mohyla Black Sea State University
10, 68 Desantnikov str., Nikolaev, 54003, Ukraine
E-mail: honic75@yandex.ru

Characterized problems of rehabilitation of students. The summary of normative documents examined factors that negatively affect the system of health improvement of students in Ukraine. In the article attention is paid to the types of motor activity, which are used in the physical recreation of students. Coastal rowing is considered as a form of wellness and recreational activities.

Keywords: health, lifestyle, physical education, recreation, physical education.

Занятия физической рекреацией позволяют студенческой молодежи удовлетворять потребности в двигательной активности, учитывать интересы, мотивы в выборе эмоционального активного отдыха, рациональном использовании свободного времени. Оздоровительно-рекреационные занятия способствуют нерегламентированной свободной форме двигательной активности, адекватной субъективным возможностям молодежи, способствуя при этом нормальному функционированию организма через создание оптимального физического состояния. Как отмечает М. Ячнюк, студенческая молодежь – это общественно дифференцированное социально-демографическое сообщество, которому присущи специфические физиологические, психологические, познавательные, культурно-образовательные и другие особенности [1].

По результатам социологических исследований физкультурой и спортом занимаются лишь 26 % студентов. Отсутствие условий и инвентаря по месту жительства отмечает 74,6 % студентов; отсутствие знаний по методике самостоятельных занятий – 85 % молодежи; отсутствие свободного времени – 62,8 % респондентов. Обращено внимание, что система физической культуры и спорта в школах не способствовала формированию мотивации к занятиям

физического воспитания. Как отмечает Л. Пилипей, акцентирование внимания на нормативные основы, при которых на первое место выходит средний нормативный показатель, когда личность с индивидуальными особенностями важна только как средство достижения определенного заданного спортивного показателя, привело к снижению мотивации у молодежи к занятиям двигательной активности [2].

По результатам исследований физического состояния студентов I–IV курсов (г. Николаев) было выявлена тенденция к снижению большинства показателей морфофункционального состояния студентов, их потенциальных возможностей и ухудшение состояния здоровья в течение обучения в высших учебных заведениях. Общее число респондентов, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, составляло 7,7 % всех опрошенных, а количество студентов, которые тренируются эпизодически, составляло 25 % от исследуемого контингента. Среди причин, которые мешают заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью, студенты младших курсов назвали отсутствие необходимых условий (22–26 %) и финансовые трудности (24–26 %) [3].

Как отмечено в Проекте распоряжения Кабинета Министров Украины «Об одобрении Концепции государственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта в Украине на период до 2020 г.», к причинам, которые негативно влияют на систему оздоровления студентов в Украине можно отнести: сложное социально-экономическое положение украинского общества; демографический кризис; несоответствие требованиям современности и значительное отставание от мировых стандартов ресурсного обеспечения в сфере физической культуры и спорта (организационного, кадрового, научно-методического, медико-биологического, финансового, материально-технического, информационного); отсутствие спортивной инфраструктуры, способной удовлетворить потребности населения в ежедневной двигательной активности [4].

По мнению В. П. Зайцева, важным в проблемных аспектах физической рекреации является воспитание здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи. При этом особая роль должна отводиться созданию в высших учебных заведениях «Авторской программы здоровья студента». Эта программа должна опираться на материально-техническую базу ВУЗа, профессорско-преподавательский коллектив и желание самих студентов. Предложена авторская программа здоровья студента: соблюдение элементарных санитарно-гигиенических требований в жилищно-бытовых условиях и при занятиях физической рекреацией; выполнение разумного режима и культуры питания; применение средств, форм и методов двигательной активности; применение природных факторов оздоровления; умение соблюдать режим обучения, отдыха и труда; умение пользоваться лечебным действием слова; улучшение эмоционального и психического состояния; проведение самоконтроля [5].

В результате исследований было выяснено, что в двигательную активность студентов необходимо включать как традиционные средства: легкую атлетику, плавание, спортивные игры, так и нетрадиционные виды физических упражнений: спортивное ориентирование, фитнес, роуп-скипинг, боди-флекс.

Т. Круцевич представлено характеристику рекреационных игр. Предложено развивать навыки и проводить игры с мячами разных размеров. В рекреационной деятельности рекомендовано использовать виды активности с инвентарем (ракетки, скакалки, кольца для метаний), игры с преследованием; эстафеты с мячом и без него; соревновательные упражнения; спортивные игры с упрощенными правилами (часто правила подводят к уровню подготовки и способностей участников). Спортивные игры широко применяются в физкультурно-оздоровительных занятиях, кроме оздоровительного эффекта они сопровождаются изменением среды, разнообразием непредвиденных ситуаций, вызывают положительные эмоции, обеспечивают активный отдых. В группу спортивно-оздоровительных игр относят: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, теннис, настольный теннис, городки, кегли, гольф [6].

На сегодняшний день студентам предложено широкий выбор оздоровительно-рекреационной двигательной активности. На базе Черноморского государственного университета (г. Николаев) кафедрой физической культуры и спорта организовано рекреационные занятия

на водной станции. Студентам предложено разные виды двигательной активности: гребля на двухместных шлюпках (суда для прибрежной гребли), занятия на гребных тренажерах. Следует отметить активную роль профсоюзной организации студентов ЧГУ в проведении мероприятий с целью оздоровления молодежи, организации туристических походов.

Библиографические ссылки

1. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2012. № 2 (18). С. 210–212.
2. Пилипей Л. П. Стан рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 8. С. 65–69.
3. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2006.
4. Про схвалення Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту в Україні на період до 2020 року : проект розпорядження Кабінету Міністрів України : станом на 18 09.2015р [Электронный ресурс]. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16888> (дата обращения: 5.11.2015).
5. Зайцев В. П., Прусик К., Ермаков С. С. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов // Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. С. 68–77.
6. Круцевич Т., Безверхня Г. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. літ., 2010.

© Хонич А. Ю., Бондаренко И. Г., 2015

ОРИЕНТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ ПРИ ВЫБОРЕ ВИДОВ СПОРТА РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Д. А. Черменев

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

Рассматриваются ценностные ориентации молодежи при выборе видов спорта в период обучения в высшем учебном заведении и воспитание разносторонне развитой личности.

Ключевые слова: спорт, развитие личности, культура воспитания.

ORIENTATION OF YOUNG PEOPLE CHOOSING SPORTS OF VARIOUS KINDS

D. A. Chermenev

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: denisc@mail.ru

The article discusses the value orientations of young people in the selection of sports during the periods of study in higher education and upbringing multiple personaliti.

Keywords: sports, persjnal development, culture, education.

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 1980–90 гг.

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.

В связи с этим от выпускника высшего учебного заведения требуются разносторонние физические умения, знания и высокая культура воспитания.

Целью образования становится подготовка социально и профессионально компетентной, творчески активной, физически и нравственно здоровой, мобильной и толерантной, 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.

Поступающие в вуз абитуриенты имеют средний уровень физического развития, и только примерно половина обучаемых 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 профессиональной подготовке курсантов и студентов выступает личное оздоровление и занятие спортом, личное саморазвитие в области физической культуры и спорта.

В первую очередь занятия по физической подготовке направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств, овладение двигательными умениями и навыками. Серьезное внимание обращено на формирование эмоциональной удовлетворенности в двигательной активности.

Постепенно решаются задачи здорового образа жизни с ориентацией на будущую профессию. Кроме того, на занятиях обучаемые получают значимые прикладные умения и навыки, необходимые для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Поэтому в процессе физического воспитания молодого поколения в период обучения в вузе важную роль играют кафедры физической культуры и спорта.

К примеру, в Сибирском юридическом институте ФСКН России, одним из основных направлений кафедры ОБиФП является разработка и внедрение в учебный процесс новых эффективных оздоровительных систем, программ, педагогических технологий, способствующих улучшению здоровья, направленных на формирование саморазвития в области, как физической культуры, так и профессиональной деятельности курсантов и студентов как будущих специалистов. Но учебно-воспитательный процесс не может ограничиваться только занятиями по физической подготовке. Поэтому по плану воспитательных мероприятий в вузе организована работа спортивных секций по основным видам спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, стрельба, футбол, волейбол, баскетбол, тяжелая атлетика, настольный теннис).

Во время занятий физической культурой и спортом идет формирование личности юных спортсменов – 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 показали, что лишь 22,2 % молодежи занимающейся физической культурой и спортом расценивают спортивную деятельность как средство для всестороннего развития личности [1].

Поэтому необходимо отойти от одностороннего подхода к тренировочному процессу, когда акцент делается преимущественно на совершенствовании двигательных умений и навыков, ведь юный спортсмен это формирующая личность.

Эффективность формирования личности посредством спортивной деятельности зависит от правильной организации процесса воспитания. Важно создать условия для комфорта спортсмена, его морально-нравственного развития, создания психического благополучия.

Спортивное воспитание предлагает совокупность воспитательных технологий посредством спорта, организацию внутрине тренировочной деятельности, управление воспитательным процессом, взаимодействие с родителями юных спортсменов.

Согласно идее антропоцентризма, считающей своим объектом ценность человека как личности, основным компонентом спортивного воспитания является юный спортсмен и как более широкое понятие – спортивная команда, в тесном контакте с которой рассматривается личность тренера. От условий воспитательного процесса посредством спорта зависит успех формирования личности занимающихся.

Структура спортивного 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, оптимистичностью.

Спортивное воспитание – один из видов деятельности по преобразованию человека. Свою специфику спортивное воспитание обнаруживает в определении цели и позиции тренера по отношению к спортсмену. 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. При этом от позиции спортсмена в отношении себя зависит выбор воспитательной цели и способов ее достижения.

В организации спортивного воспитания целесообразно применять культурологический и личностно-деятельностный подход. Выбор культурологического подхода обусловлен объективной связью юного спортсмена 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. Спортсмен 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 спортсмена 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 – юного спортсмена. 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, но и формировать спортивную культуру личности юных спортсменов, 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. Для успешной реализации спортивного воспитания необходима мотивация, которой будут способствовать педагогические ситуации по сплочению коллектива, творческие задания, учет индивидуальных достижений спортсмена, получение знаний в области спортивной деятельности.

В заключении можно отметить, что вышеперечисленные компоненты спортивного воспитания способствуют формированию спортивной культуры личности, что позволяет юным спортсменам уверенно чувствовать себя в различных ситуациях, сохраняя собственную жизненную позицию [2–4].

Библиографические ссылки

1. Максачук Е. П. Воспитание формировании личности юных спортсменов // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 10. С. 19.
2. Ендальцев Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / МОРФ. СПб., 2008.
3. Оплетин А. А. Компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 10. С. 13.
4. Филиппович В. А., Панов Е. В. Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов юридических вузов к профессиональной деятельности: монография / СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2012.

ФОРМИРОВАНИЕ ФОНЕМАТИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

О. В. Шевченко, Л. Г. Климацкая

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: klimatskaya47@mail.ru

В каждой ведущей деятельности возникают и формируются соответствующие психические новообразования. Игра влияет на формирование всех основных психических процессов от элементарных до самых сложных, подготавливает переход к новой, более высокой стадии развития детского организма. Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта. Наиболее эффективными в работе логопеда с детьми по формированию слухового внимания и фонематического слуха является использование игровых технологий: игровых приёмов и дидактических игр, активизирующих и развивающих фонематическое восприятие.

Ключевые слова: игра, психические процессы, дидактические игры, слуховое восприятие, фонематический слух.

THE FORMATION OF PHONEMIC PROCESSES IN PRESCHOOL CHILDREN WITH DISABILITIES

O. V. Shevchenko, L. G. Klimatskaya

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
89, A. Lebedeva str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: klimatskaya47@mail.ru

In each leading activity and having formed the relevant mental growths. The game affects the formation of all basic mental processes from basic to the most complex, prepares the transition to a new, higher stage of development of a child. In addition, the game is a peculiar characteristic of pre-school age method of assimilation of public experience. The most effective in the work of a speech therapist with children on the formation of auditory attention and phonemic hearing is the use of game technologies: playing techniques and didactic games, activating and developing phonemic awareness.

Keywords: game, mental processes, didactic games, auditory perception, phonemic hearing.

В возрастной периодизации детей по Д. Б. Эльконину, особая роль отведена ведущей деятельности, имеющей для каждого возраста свое содержание [1; 2]. В каждой ведущей деятельности возникают и формируются соответствующие психические новообразования. Игра влияет на формирование всех основных психических процессов от элементарных до самых сложных, подготавливает переход к новой, более высокой стадии развития детского организма [3; 4]. Кроме того, игра – это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту способ усвоения общественного опыта.

Особое место занимают игры, которые создаются самими детьми, их называют творческими или сюжетно-ролевыми. В этих играх дошкольники воспроизводят в ролях все то, что они видят вокруг себя в жизни идеальности взрослых. Воспроизводя различные события жизни, эпизоды из сказок и рассказов, ребенок размышляет над тем, что видел, о чем ему чи-

тали и говорили. Смысл многих явлениях, их значение становится для него более понятным. В игре раскрываются особенности каждого ребенка, его интересы, хорошие и дурные черты характера.

Как показывают исследования Л. С. Выгодского, С. Л. Рубинштейна, Д. Б. Эльконина, именно сюжетно-ролевая игра дошкольника определяет формирование главных новообразований этого возраста, задает личностные смыслы, формирует систему отношений ребенка с окружающими взрослыми и сверстниками [5].

Вклад в развитие представлений об игре как деятельности внес С. Л. Рубинштейн, который рассматривал игровую ситуацию главным образом со стороны мотивов и игровых действий [6].

По мнению Д. Б. Эльконина, в ходе игры создаются благоприятные условия для возникновения предпосылок произвольного внимания, произвольной памяти, произвольной моторики. Происходит преодоление познавательного эгоцентризма ребенка, развитие произвольности поведения и психических процессов [7].

Абраменкова В. В. рассматривает детскую игру как школу социализации ребенка, в которой он не просто воспроизводит исторически сложившиеся отношения взрослых, а переосмысливает их и определяет свое самобытное место в мире [8].

Следовательно, наиболее эффективными в работе логопеда с детьми по формированию слухового внимания и фонематического слуха является использование игровых технологий: игровых приемов и дидактических игр, активизирующих и развивающих фонематическое восприятие.

Цель работы: сформировать фонематические процессы у дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

Экспериментальное исследование проводилось на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения (МДОУ) детский сад компенсирующего вида с приоритетным осуществлением квалифицированной коррекции отклонений в физическом и психическом развитии воспитанников № 9 «Колокольчик» города Канска (2005–2008 гг.).

Коррекционно – педагогическая деятельность осуществлялась по программе Е. А. Екжановой, Е. А. Стребелевой для дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта [9].

Коррекционная деятельность по формированию фонематических умений и логопедическую работу по развитию у детей способности дифференцировать фонемы проводилась по Т. Б. Филичевой, Н. А. Чевелевой [10].

Поскольку учреждение, в котором осуществлялась коррекционная деятельность, полуприкрытого типа и дети находятся в нем на круглосуточном пребывании, преимущественность в работе осуществлялась между учителем – логопедом, учителем дефектологом и воспитателем.

Характеризуя детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта, многие авторы отмечают следующие особенности речевого развития: трудности при различении звуков речи, неточное понимание речи окружающих, замедленный и затрудненный процесс овладения фразовой речью, а также нарушения формирования всех сторон речи: фонетики, лексики, грамматического строя, т. е. общее системное недоразвитие речи [11; 12].

Результатом использования игровых технологий явилась стойкая положительная динамика в развитии слухового восприятия, внимания и фонематического слуха у дошкольников с нарушением интеллекта. За период с ноября 2006 г. по май 2007 г. уровень развития слухового восприятия и внимания увеличился на 37,6 % и составил 64, 2 %; за период с сентября 2007 г. по январь 2008 г. уровень развития слухового внимания и фонематического слуха повысился на 43 % и составил 74,6 %. В работе над звукопроизношением наблюдалась стойкая положительная динамика у всех воспитанников, посещающих логопедические занятия.

Нельзя не согласиться с авторами (А. К. Аксенова, В. В. Воронкова, М. Ф. Гнездилов, Р. И. Лалаева, М. П. Феофанов и др.) отмечающими, что к сложностям в процессе коррекционного логопедического воздействия приводит недоразвитие познавательных процессов, нарушение эмоционально-волевой сферы (неустойчивость эмоций, их неадекватность).

При применении игровых технологий в работе с детьми с интеллектуальной недостаточностью нами было отмечено постепенное повышение познавательной активности и пробуждение интереса у детей: было заметно повышение внимания, сосредоточенности, усидчивости. Следовательно, игровые приемы способствовали созданию положительного эмоционального настроя у воспитанников, улучшили общую работоспособность, а также развитие чувства коллективизма.

Таким образом, можно сделать следующий вывод. Дифференцированные коррекционно-педагогические воздействия, использование совокупности игровых приемов и дидактических игр (игровых технологий) являются эффективными при формировании слухового восприятия и фонематического слуха [13–19].

Библиографические ссылки

1. Эльконин Д. Б. Психология игры. М., 1978.
2. Эльконин Д. Б. Детская психология. М. : Академия, 2007. Т. 384. С. 12.
3. Эльконин Д. Б. Детская психология. М., 1960.
4. Ахутина Т. В., Яблокова Л. В., Полонская Н. Н. Нейропсихологический анализ индивидуальных различий у детей: параметры оценки // Нейропсихология и психофизиология индивидуальных различий / под. ред. Е. Д. Хомской и В. А. Москвина. М. ; Оренбург, 2000.
5. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. 1966. № 6.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. : Педагогика, 1989.
7. Филичева Т. Б., Чевелева Н. А., Чиркина Г. В. Основы логопедии. М. : Просвещение, 1989.
8. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2000.
9. Екжанова Е. А., Стребелева Е. А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта Методические рекомендации. М. : Просвещение, 2009.
10. Филичева Т. Б., Чиркина Г. В., Чевелева Н. А. Старшая группа [Электронный ресурс]. URL: <http://logoped-dou8.ru> (дата обращения: 5.11.2015).
11. Выготский Л. С. Мышление и речь. М. : Directmedia, 2014.
12. Ушакова О. С., Савушкина Е. В. Преемственность в развитии языковых и творческих способностей дошкольников и младших школьников // Психолого-педагогический поиск. 2015. С. 228.
13. Алексеева А. Е. Подготовка детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи (ОНР) к овладению письменной речью : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2007.
14. Белоус Е. Н. Значение фонематического слуха для структуры орфографического навыка // Вестник Ставропол. гос. ун-та. 2010. Вып. 66. С. 157–164.
15. Гвоздев А. Н. Вопросы изучения детской речи. М., 1977.
16. Жукова Н. С., Мастюкова Е. М., Филичева Т. Б. Преодоление задержки речевого развития у дошкольников. М. : Просвещение, 1973.
17. Кириллова Е. В. Формирование предпосылок фонематических представлений у детей раннего возраста с неврологической симптоматикой : учеб.-метод. пособие / под ред. Т. В. Волосовец, Е. Н. Кутеповой. М., 2007.
18. Кириллова Е. В. Развитие фонематического восприятия у детей раннего возраста. М. : Сфера, 2010.
19. Селиверстов В. И. Речевые игры с детьми. М. : Владос, 1994.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ С РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

О. Н. Шестаков

Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени М. И. Туган-Барановского
Донецкая Народная Республика, 83000, Донецк, бульвар Шевченко, 30
E-mail: ugolek1967@mail.ru

Использование средств рекреационно-оздоровительной направленности действительно изменяет функциональное состояние организма и уровень интереса школьников к занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, рекреационно-оздоровительные занятия, спорт, здоровье, урок.

PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH RECREATIONAL AND HEALTH-ORIENTED

O. N. Shestakov

Donetsk National University of Economics and Trade named after M. I. Tugan-Baranovsky
30, Shevchenko boulevard, Donetsk, 83000, Donetsk People's Republic
E-mail: ugolek1967@mail.ru

Use of recreational and recreational really changes the functional state of the organism and the level of interest of pupils to physical exercise.

Keywords: physical education, recreation and fitness classes, sports, health, lesson.

Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Формирование интереса к физической культуре – это вид практической и познавательной деятельности человека. С этой позиции процесс формирования у школьников интереса к физической культуре следует рассматривать как педагогический процесс, осуществляемый в обучении и воспитании. Успешность его определяется качеством учебно – воспитательного процесса.

Двигательная активность также, может формировать у человека потребность в своем производстве, что очень важно для развития его осознанных потребностей и способностей в области физической культуры и спорта [1].

Физическое воспитание в школе – педагогический процесс, осуществляемый с целью решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Задачи отражают потребности общества в физическом воспитании подрастающего поколения.

Закон «О физической культуре и спорте» рассматривает физическую культуру, как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека. Являясь слагаемой общей культуры общества, физическая культура – одна из сфер социальной деятельности человека и в одном из своих проявлений направлена на формирование оздоровительно-двигательного режима ученика, класса – возрастной группы школьников [2].

Спорт понимают как средство и метод физического воспитания, систему подготовки учащихся общеобразовательной школы к жизнедеятельности.

Как средство физического воспитания спорт в виде гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания включен в школьные программы по физической культуре. Он представлен разнообразными физическими упражнениями, благоприятно воздействующими на повышение уровня здоровья (тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы), физическое развитие (повышает антропометрические показатели), физическую подготовленность (развивает физические качества), двигательную подготовленность (формирует различные движения) учеников.

Как метод физического воспитания – спорт в разнообразных формах: занятий физическими упражнениями (урок физической культуры со спортивной направленностью, тренировки в спортивной секции, спортивные соревнования) способствует успешному решению задач физического воспитания в различных возрастных группах школьников. Принимая во внимание недостаточный уровень здоровья учащихся (лишь 14 % детей практически здоровы), рекреационно-оздоровительный спорт должен иметь приоритетное направление в массовом физическом воспитании молодежи [3].

Слово «модель» в педагогическом понимании рассматривается как схема, конструкция процесса физического воспитания. Рекреационно-спортивная модель сочетает тренировку учащихся в избранном виде спорта и двигательный отдых учеников от сидячих занятий в классе.

Задачами рекреационно-спортивного физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание учащихся;
- достижение высокой двигательной подготовки школьников в избранном виде спорта;
- осуществление разностороннего физического развития и физической подготовленности учеников;
- повышение уровня общей тренированности организма;
- приобретение теоретических знаний по физической культуре и спорту, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями (выполнение упражнений утренней гимнастики, самостоятельных тренировок, направленных на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);
- нравственное воспитание в процессе занятий спортивными упражнениями (обучение умениям правильно вести себя в спортивном зале, на площадке, школьном стадионе, в процессе соревнований);
- выполнение требований спортивной классификации и получение спортивного разряда;
- адаптация школьников к жизни в российском обществе, в условиях динамических рыночных отношений [1; 4].

При решении задач физического воспитания должны быть реализованы:

- а) обязательный минимум содержания предмета «Физическая культура»;
- б) требования к уровню подготовки учащихся (в возрастных группах школьников).

Целесообразно использовать рекреационно-оздоровительное направление физического воспитания школьников и с оздоровительной направленностью включать в содержание спортивных занятий со школьниками аэробику (жизненная сила), айкидо (путь к гармонии), бодибилдинг (строительство тела), элементы йоги (союз души и тела), шейпинг (укрепление здоровья), у-шу (китайская оздоровительная гимнастика) и другие доступные школьникам физические упражнения [4].

Кроме перечисленного, в рекреационно-оздоровительную программу могут быть включены упражнения антистрессовой пластической гимнастики (АПГ). Это содержание физического воспитания школьников можно встроить в рекреационно-спортивное направление физического воспитания и решать задачи укрепления здоровья, гармонического физического развития, повышения общей работоспособности учащихся.

Формируя школьную рекреационно-оздоровительную программу, учителю следует помнить о рациональном сочетании разных ее разделов, о соответствии объема учебного материала заданному количеству часов, отводимых на занятия физическими упражнениями (включая и факультатив), соответствие программы анатомо-физиологическим и психологическим особенностям учеников.

Создавая двигательный режим с рекреационно-оздоровительной направленностью учителю надо уметь определять объем и интенсивность физиологической нагрузки, воздействующей в занятиях на ученика при выполнении им физических упражнений. Важно при этом регулировать сочетание нагрузки и отдыха как взаимодействующих компонентов процесса упражнения. Большое значение имеют показатели моторной (двигательной) плотности урока (тренировочного занятия в спортивной секции). Такая плотность понимается как соотношение времени, занятого непосредственно упражнениями к объему времени всего урока (занятия).

Одним из способов оценки влияния упражнений на организм является самоизмерение пульса. Пульс при двигательной активности не должен превышать 50–70 % (в отдельных занятиях и выше) исходной величины.

Общий объем физической (двигательной) работы ученика может определяться и количеством занятий физическими упражнениями в неделю, продолжительностью одного занятия (тренировки), частотой выступлений в спортивных соревнованиях. Суммарную нагрузку определяют также по месяцам, четвертям учебного года, полугодиям учебы в школе. Поучительными являются финальные характеристики учеников в сравнении с предшествующим периодом занятий [1; 3; 4].

Мониторинг при этом рассматривается как система педагогических решений на основе контроля и оценки влияния занятий физическими упражнениями на ученика. Оценивается:

- 1) уровень здоровья (по результатам медицинского осмотра),
- 2) физическое развитие (по данным антропометрии),
- 3) физическая подготовленность (уровень развития физических качеств, по экспресс-тестам),
- 4) двигательная подготовленность (визуальная оценка владения упражнениями),
- 5) нравственная воспитанность ученика (класса, группы, спортивной секции).

Регулярный мониторинг и осуществление профессиональных педагогических действий выводит учителя на управление процессом физического воспитания школьников.

Таким образом, по мнению Б. Н. Янсона, в основу рекреационной направленности физического воспитания учащихся положен школьный спорт как средство и метод решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач [2].

Спорт – для здоровья. Спорт – для тренировки организма. Спорт – для активного отдыха. Спорт – для интеллектуального и физического развития. Спорт – для повышения жизнедеятельности. Спорт – для успешного овладения профессией. Спорт – как увлечение в свободное от учебы время. Спорт – для формирования двигательного режима. Спорт – для решения личностно-ориентированных задач физического воспитания. В этом огромное педагогическое, прикладное значение и ценность рекреационно-спортивных занятий школьников.

Анализируя литературные источники, можно определить актуальные направления физического воспитания школьников на сегодняшний день. Это, несомненно, рекреационно-спортивная и рекреационно-оздоровительная направленность, которая определяет инновационный путь развития всего физического воспитания школьников [4; 5].

Существуют реальные возможности создания рекреационно-оздоровительной модели физического воспитания школьников любого возраста. Целый ряд специалистов, активно участвует в разработках и практических внедрениях в физическое воспитание школьников, различных форм и средств рекреационной физической культуры.

Использование средств рекреационно-оздоровительной направленности действительно изменяет функциональное состояние организма и уровень интереса школьников к занятиям физическими упражнениями, что показала проведенная научно-исследовательская деятельность.

Целесообразно с оздоровительной направленностью включать в содержание физкультурных занятий со школьниками доступные школьникам физические упражнения.

Формируя школьную рекреационно-оздоровительную программу, учителю следует помнить о рациональном сочетании разных ее разделов, как урочных, так и внеклассных занятий.

Регулярный мониторинг и осуществление профессиональных педагогических действий выводит учителя на управление процессом физического воспитания школьников с рекреационно-оздоровительной направленностью.

Формы и средства рекреационной физической культуры для школьников должны стать обязательными, в условиях досуга и активного отдыха организуемыми совместными усилиями школы и семьи [5].

Библиографические ссылки

1. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. М. : Физкультура и спорт, 2009.
2. Изаак С. И., Индреев М. Х., Пуховская М. Н. Управление физкультурно-оздоровительной работой : учеб.-метод. пособие. М. : Олимпия-пресс, 2005.
3. Комков А. Г., Антипова Е. В. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 3. С. 5–8.
4. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие. М. : Физкультура и спорт, 2007.
5. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов н/Д : Феникс, 2004.

© Шестаков О. Н., 2015

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

И. А. Ярославцева, В. С. Овчинников

Иркутский Национальный исследовательский технический университет
Российская Федерация, 664074, Иркутск, ул. Лермонтова, 83
E-mail: shporin@istu.irk.ru, тел: 8-950-110-28-70

Представлены данные мониторинга физической подготовленности студентов третьей функциональной группы, показана актуальность постоянных мониторинговых исследований, на основе которых можно увеличить эффективность проведения занятий по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, мониторинговые исследования, физические качества, термин «гибкость».

DYNAMICS OF CHANGES IN THE FLEXIBILITY OF THE STUDENTS OF THE THIRD FUNCTIONAL GROUP OF HEALTH

I. A. Jaroslavceva, V. S. Ovchinnikov

Irkutsk National Research Technical University
83, Lermontov str., Irkutsk, 664074, Russian Federation
E-mail: shporin@istu.irk.ru, tel: 8-950-110-28-70

The article presents monitoring data of physical preparedness of students of the third functional group, shows the relevance of regular monitoring studies on the basis of which you can increase the effectiveness of training in physical culture.

Keywords: physical culture, monitoring studies, physical qualities, the term “flexibility”.

Процесс обучения на кафедре физической культуры в НИ ИрГТУ предусматривает занятия два раза в неделю (на первом и втором курсе) и один раз в неделю на третьем и четвертом курсах. Кроме того, на четвертом курсе производится оценка теоретических знания по предмету физическая культура, в виде экзамена. Итоговая их аттестация (экзамен) осуществляется и с учетом данных по их физическому развитию и физической подготовленности за весь процесс обучения с первого по четвертый курс. Обязательным в процессе обучения по дисциплине физическая культура является проведение мониторинга студентов [1].

Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов университета проводится в рамках реализации постановления Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 г. «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи», реализованного в рамках положения о проведении мониторинговых исследований.

Мониторинг результатов тестирования физической подготовленности позволяет объективно оценить и прогнозировать состояние двигательных кондиций у студентов. Особенно важна эта функция для анализа результатов обследования студентов третьей функциональной группы здоровья. Мониторинг позволяет оценить результаты исследования физической подготовленности и состояние физического развития студентов на всех этапах обучения и выявлять причины их улучшения или ухудшения. Зная все эти факторы, можно совершенствовать методику проведения занятий по физической культуре, а значит улучшать здоровье и физическую активность студентов в целом.

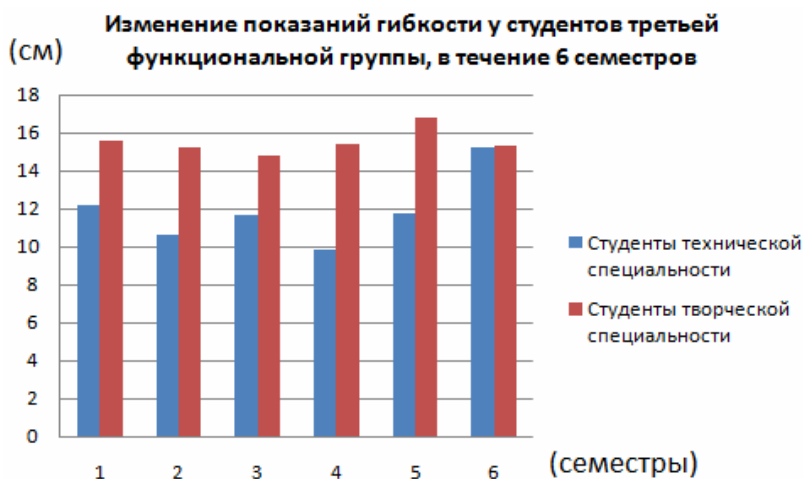
В результате проведенного обследования студентов Иркутского национального исследовательского технического университета третьей функциональной группы здоровья получены данные их физического развития (рост, объем грудной клетки, вес, показатели артериального давления, динамометрия, тест с 20 приседаниями, проба Штанге, проба Генче) и физической подготовленности (бег на 30 м, бег на 1 000 м, подтягивание, подъем туловища, наклон сидя, наклон лежа на животе, прыжок в длину, отжимание).

Одним из физических качеств, которое может уменьшить вероятность травм мышц и связок и развить подвижность в суставах человека, является гибкость. В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление двигательных качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок [2].

Сам термин «гибкость» обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Для подробного рассмотрения качества гибкости у студентов третьей функциональной группы, была сделана выборка по 100 студентов и были получены след. результаты: у студентов творческих специальностей в начале 1 этапа обследования (1 семестр) значение составляло $15,585 \pm 0,83$ см, на 2–3 этапе обследования это значение недостоверно уменьшилось до $15,2 \pm 0,66$ см и до $14,79 \pm 0,84$ см, соответственно ($p > 0,05$).

В ходе дальнейшего наблюдения за характеристикой гибкости на 4 этапе обследования установлено: показатели теста гибкости достоверно увеличились до $15,35 \pm 0,7$ см ($p < 0,05$), на 5 этапе обследования показатели недостоверно увеличились до $16,81 \pm 0,83$ см ($p < 0,05$), на следующем этапе обследования показатели гибкости недостоверно уменьшились на 1,52 см и значение составило $15,29 \pm 0,79$ см ($p > 0,05$).



Изменение показаний гибкости у студентов
3-й функциональной группы здоровья в течение 6 семестров

У студентов технических специальностей показатель теста гибкости в начале 1 этапа составлял $12,18 \pm 0,8$ см, что на 3,4 см меньше, чем у студентов творческой специальности. На 2 этапе обследования его значение достоверно уменьшилось до $10,62 \pm 0,75$ см и оказалось на 1,56 см меньше, чем на первом этапе ($p > 0,05$), на 3 этапе обследования показатели теста гибкости недостоверно увеличились до $11,63 \pm 0,89$ ($p < 0,05$), что на 21,4 % меньше чем показатели гибкости у творческих специальностей на 3 этапе, соответственно. На 4 этапе обследования показатели достоверно уменьшились до $9,83 \pm 0,91$ см ($p > 0,05$). На 5 этапе

обследования по сравнению с предыдущим показатели недостоверно увеличились на 1,91 см и значение стало составлять $11,74 \pm 1,52$ см ($p < 0,05$), на последнем этапе показатели теста гибкости увеличились до $15,23 \pm 0,89$ см ($p < 0,05$) и по сравнению с показателями творческих специальностей на 1,58 см меньше.

Так, анализируя результаты тестирования этого качества можно сделать вывод, что показатели гибкости у студентов технических специальностей в каждом семестре уступают показателям гибкости студентов творческих специальностей (см. рисунок).

Таким образом, исходя из результатов мониторинга, можно анализировать данные результатов тестирования и прогнозировать улучшение или ухудшение его результатов на каждом этапе обучения.

Следовательно, возникает возможность объективно оценивать результаты каждого студента по отдельно взятому качеству, исходя из его средних значений, полученных данных стандартов и проводить совершенствование учебно-тренировочного процесса по предмету «Физическая культура» [3].

Библиографические ссылки

1. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах. «Паспорт здоровья» : монография / под ред. д. м. н., проф. В. Ю. Лебединского / ИрГТУ. Иркутск, 2008.
2. Байбородова Л. П. Методика обучения физической культуре: 1–11 классы : метод. пособие. М. : Владос, 2010.
3. Изаак М. И. Многомерная вероятностная типологизация человеческой индивидуальности : сб. научн. трудов ВНИИФК 1998 г. М., 1999. С. 69–78.

© Ярославцева И. А., Овчинников В. С., 2015

СОЦИАЛЬНЫЕ, МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА И СПОСОБЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СОТРУДНИКАМ ПОЛИЦИИ

И. В. Арышева, В. В. Корольков

Медико-санитарная часть МВД России по Челябинской области
Российская Федерация, 454091, Челябинск, ул. Коммуны, 66
E-mail: arivlar@bk.ru

Обосновываются актуальность информирования по вопросам психической травматизации, а также необходимость формирования психологической компетентности людей путем обучения их методам самопомощи и взаимопомощи при психической травме.

Ключевые слова: психическая травма, психотравматический опыт, группы психотравматических симптомов, самопомощь.

TRAUMA AND WAYS TO OVERCOME IT: PRACTICAL GUIDELINES TO POLICE OFFICERS

I. V. Arysheva, V. V. Korol'kov

Health Part of the Russian Interior Ministry in the Chelyabinsk region
66, Kommuna str., Chelyabinsk, 454091, Russian Federation
E-mail: arivlar@bk.ru

The article explains the relevance of information on mental trauma, the need formirovaniya competence of people by teaching them methods of self-help and mutual assistance for mental trauma.

Keywords: trauma, psychotraumatic experience, groups of psychotraumatic symptoms, self-help.

Одним из факторов, определяющих здоровье личного состава органов внутренних дел, является самостоятельное формирование и поддержание собственного психического и физического здоровья каждым сотрудником наряду с получением профессиональных знаний, совершенствованием умений и навыков.

Поскольку основными характеристиками трудовой деятельности в правоохранительных органах являются напряженность труда и экстремальные факторы, то избежать психотравматических событий невозможно. Следовательно, владение навыками психологической самопомощи является необходимой составляющей ответственного отношения к своему здоровью и, соответственно, профессиональной компетенции. К тому же, сами пребывая в состоянии стресса, паники, эмоционального возбуждения специалисты помогающей профессии, не смогут оказать действенную и адекватную помощь нуждающимся в ней [1; 2].

Именно поэтому актуальным является информирование по вопросам психической травматизации и оказания самопомощи в подобных ситуациях.

Итак, психическая травма – это «душевная рана» в переводе с греческого. В очень узкой формулировке травму можно обозначить как «прерванное действие», попытка что – либо сделать в напряженный момент, но так и не выполненная по внешним или внутренним причинам, как дисбаланс между угрожающими обстоятельствами и индивидуальными возможностями их преодоления. Тяжелые переживания стоят внутри «прерванного действия», в центре травмы. Своим появлением в жизни человека травма не просто приносит нечто очень неприятное и болезненное, она кардинально меняет реальность, понижает уровень сознательности, расстраивает мыслительную деятельность, истощает личностные ресурсы. Важно отметить, что специфика психологической травмы сходна со спецификой стресса – в свое время Ганс Селье, вводя понятие стресса, уточнил: «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете». Иными словами, что для одного стресс, для другого лишь досадное недоразумение. Психологическая травма обусловлена не только внешним событием, она подготовлена внутренними факторами – представлениями человека и психологическим складом личности [3].

Запускающим механизмом психической травмы может стать любое субъективно значимое для человека событие: обман, оскорбление, предательство, разочарование, несправедливость, насилие, смерть, переживание любой потери, усталость, словом, любой кризис в любом варианте. Человек может психотравмироваться не только являясь участником события, но и будучи свидетелем, наблюдателем.

Естественный ход травмы включает в себя три фазы.

Фаза шока длится от одного часа до недели. Проявляется в виде смятения, неспособности сконцентрировать внимание, быстро вспомнить важную информацию. В непосредственном состоянии шока у человека взгляд становится отрешенным, теряется представление о своем реальном местонахождении. Подобное состояние требует успокоения и стабилизации кровеносной системы. В этой фазе медицинские меры помощи имеют преимущество перед психологической помощью, но не исключают ее.

Фаза воздействия имеет продолжительность две недели. В это время проявляются основные признаки психической травмы: проблемы с засыпанием, усиленная бдительность, повышенная настороженность, пугливость, нарушения памяти и трудности концентрации, кошмарные сны и всплывающие воспоминания травматического события. Часто наблюдается снижение настроения, появляются чувство бессилия, безнадежности, вины за случившееся, утрачивается вера в собственные силы. Таких людей словно что – то заставляет вновь и вновь говорить о случившемся. Жалобы на самих себя из – за собственных ошибок сменяются припадками ярости и резкими упреками в адрес возможных виновников.

Фаза восстановления может начаться уже через 14 дней. Для травмированного человека первым признаком начала восстановления становится снижение постоянного возбуждения. Возвращается интерес к нормальной жизни и другим людям. Планы на будущее выглядят более позитивно, но травматическое событие все еще играет ведущую роль. Пройдет немало времени, прежде чем человек сможет настолько переосмыслить свое представление о мире и о самом себе, что травматический опыт станет неотъемлемой частью его существования.

В случае появления дополнительной травмирующей информации и отягощающих жизненных условий эта фаза замедляется или даже полностью останавливается. С течением

времени связь переживаний и негативных состояний с травмой может потеряться из вида. Человек уже свыкается с таким восприятием мира и своим личностным складом, а окружающие воспринимают его, словно таков человек и есть. Проблема как раз в том и состоит, что травматические события глубоко и надолго спрятали жизненные силы и оптимистический склад многих людей.

Поэтому, внимание к своему здоровью непременно должно включать контр – травматическую компоненту как в плане психопрофилактики, так и, несомненно, в плане снятия уже возникшего травматического эффекта. В этом ракурсе необходимо понимать, что первым противодействующим средством является принцип нормальности, основополагающий в психотравматологии и определяющий травму как нормальный и принципиально здоровый ответ личности на повреждающее или экстремально болезненное событие. Принцип нормальности означает, что симптомы (основные признаки) психотравмы, жалобы понимаются не только как вред, а прежде всего, как попытка самолечения личности.

Основными признаками психической травмы являются [4]:

а) наличие факта трагического события, переживаемое в объективном или субъективном состоянии беспомощности, бесчувственности или отягощающие жизненные условия, продолжающиеся длительный промежуток времени;

б) возвращающиеся, внезапные воспоминания о случившемся, например в кошмарных снах, или в так называемых «флэшбэках» (в этих случаях постоянно всплывают сцены травматического события или только кусочки: запахи, звуки, телесные ощущения, которые, на первый взгляд, не имеют ничего общего с пережитым);

в) избегание всего, что напоминает или может напомнить травму;

г) повышенная возбудимость и пугливость. Автономная нервная система, регулирующая жизненные функции выживания у человека, находится в постоянной готовности к тревоге.

В чем же выражается способствующая здоровью ценность определенных симптомов и жалоб? [4]

Так, в группе признаков относящихся к напрашивающимся воспоминаниям речь идет о мыслях, образах, словах и о воспоминаниях тела: дрожи в теле, напряженной мускулатуре, нервном напряжении и мышечных, головных болях, нарушениях пищеварения, состоянии возбуждения, вспыльчивости. Что из перечисленного может способствовать выздоровлению? Ведь большинство оказавшихся в травматической ситуации как раз хотят избавиться от этих «непрощенных гостей». Однако, с помощью описанных симптомов наше тело, мозг постоянно напоминают, как маячки, о незавершенности травматического события.

Также, возвратиться травма может в кошмарных снах. Иногда воспоминания настолько интенсивны, что травматическая ситуация переживается не как отрывочное воспоминание, а как реальность. И эта особая форма воспоминания называется «флэшбэком» или «отголоском воспоминания». Во «флэшбэке» проявляется противоречивый характер воспоминаний. Так, «переполнение» воспоминаниями будет требовать постоянного погружения в драматическое событие, приводя к психическим перегрузкам. Если же удастся отправить образы воспоминаний обратно в прошлое, они оказываются полезными. В этом случае воспоминания превращаются в памятки, которые опять же будут проявляться до тех пор, пока случившееся не будет отработано: осознано и принято, и не получит определенной резолюции.

Как и в обыденной жизни, чтобы разобраться с серьезными проблемами, нужно выбрать правильный момент и действовать обдуманно. Но за этим уже более или менее «автоматически» следит следующая группа травматических симптомов. Если симптом воспоминаний в своем навязчивом обращении к трагедии достаточно болезненно переживается травмированными, то избегание и отрицание несет более определенный позитив. Избегающий стиль поведения первоначально является вполне оправданной реакцией. Это защитный механизм, который обеспечивает древний отдел нашего мозга – первичный мозг, хранящий родовую память и регулирующий инстинкты. Отрицание, по сути, исключает интенсивность чувств, чтобы психика не истощилась, борясь с их избытком. Но, несмотря на адекватность механизма избегающего поведения и исключения непереносимых чувств, в современном

техногенном мире он может превратиться в препятствие на пути выхода из травмы. Поэтому становится необходимым вмешательство «современных» частей нашего мозга (коры больших полушарий), способных анализировать особенности настоящей реальности. Они должны выйти на контакт с инстинктами и помочь разобраться, откуда действительно исходит опасность, помочь адекватно и полноценно проявлять свои чувства.

Позитивный смысл группы симптомов продолжительного возбуждения и повышенной пугливости заложен в древнем инстинкте борьбы или побега. При неравном соотношении сил разумнее насторожиться и избежать опасной ситуации. В техногенном мире физическое перемещение и открытая борьба не спасают от опасностей, которые зачастую даже незаметны. Несмотря на это, наш мозг и нервные гормоны реагируют на угрозу генетически заложенными программами. Адреналиновый всплеск приводит тело к готовности действия и поддерживает его в этом состоянии мускульного напряжения и тревоги до точного и очевидного окончания опасности. Продолжительное возбуждение после травмы, которое не дает спать, восстановить силы и буквально опрокидывает в состояние постоянного физического и душевного утомления требует сигнала отбоя тревоги после травмы.

Таким образом, зная основные симптомы, которые появляются в травмаситуации, и, понимая, что они хотят «сказать» нашему организму и психике, можно научиться оказывать себе первую помощь.

К тому же, необходимо учитывать, что задолго до травмирующего события, в детстве мы учились быть сильными, утешали и успокаивали себя и тем самым преодолевали тревожные переживания и восстанавливали жизненные силы. Частично эту способность мы переняли от родителей, что – то наработали сами. Именно к этим приобретенным нами средствам самозащиты мы и обращаемся в ситуации, в которую нас погружает травма. Ведь то, что помогло и оправдало себя в прошлом, мы считаем надежным. При этом выбор тех или иных средств самозащиты происходит неосознанно и регулируется с помощью нейронных программ. Поэтому, из всех рекомендаций и предложений по преодолению состояний после психотравмы стоит выбирать наиболее подходящие к нашим способностям и привычкам.

Главнейшая цель во время фаз шока и воздействия травмы – постепенно приобрести чувство безопасности и защищенности, прийти в себя и успокоиться.

Только с появлением защищенности и успокоения можно вернуться в реальный мир. Обретение покоя важно, потому что после этого начнут функционировать спонтанные процессы исцеления, свойственные организму. Кроме того, возбуждение приводит к пустой трате ресурсов, столь необходимых для исцеления. Следовательно, необходимо обратиться к тем средствам и методам, которые когда – либо помогали почувствовать себя в безопасности и снизить возбуждение. Это может быть любое субъективно воспринимаемое безопасным место, поза, любая дистанция от места травмасобытия. Например, поудобнее расположитесь в кровати, попробуйте почитать или поспать. Если стоит вопрос о просмотре нового фильма или одного из любимых, стоит выбрать этот вариант. Особенно подходят прогулки по знакомой местности. Заниматься стоит всем, что может отвлечь. К сожалению, нередко предпринимаются попытки спрятаться от переживаний в работе, которая зачастую сама является источником стресса. В этих случаях отстранению от травмы является не сама работа, а вызванное ею утомление.

Важным в самопомощи является позволение себе разговаривать о травме. Не стоит беседовать о травме со случайными людьми, вскользь, мимоходом, в ситуациях ограниченного времени. Стоит выбрать собеседника, который будет просто слушать, разделять чувства и не переходить установленные травмированным границы. Необходимо также определить время беседы, чтобы дозированно и щадяще погружаться в травмасобытия и не вызвать начальную панику, приводящую к усилению травматизации. Для описания переживаний и переосмысления событий желательно вести «дневник травмы».

Нельзя ограничивать время на свое возрождение, торопиться и позволять другим делать это. Восстановление – это длительный процесс переосмысливания травматического опыта.

Необходимо обратить внимание на дыхание. Замедленное дыхание не просто восстанавливает внутренне биохимическое равновесие, но и делает возможным более спокойный взгляд на обстоятельства. Хороши все приемы, направленные на снижение частоты дыхания. Можно пользоваться любыми наиболее приемлемыми и комфортными техниками. Например, нужно глубоко вдохнуть на «раз – два» и растянуть выдох на «три – четыре – пять», уделив упражнению 10 мин. Повторять нужно ритмично с регулярными остановками до наступления чувства покоя.

Относительному расслаблению могут помочь образы, представления предложения, обращенные к самому себе. Можно обратиться к себе как к ребенку, успокаивая свое «шокированное дитя», заботясь о себе.

Важно следить, чтобы между травмированным и травматическим опытом всегда сохранялась дистанция. Необходимо устанавливать собственные «границы дозволенности» и не позволять окружающим подталкивать к травматическим воспоминаниям.

Многие люди, прошедшие травматический опыт, переживают его как результат личной несостоятельности. Разрастание удручающего настроения перекрывает объективную картину случившегося. Необходимо прервать его парализующее действие, вспомнив о прежних успехах. Например, выписав на лист бумаги десять самых больших успехов своей жизни, доставать его и громко читать при погружении в горестные мысли или воспоминания. Со временем письменная форма списка станет ненужной, достаточным станет мысленное перечисление достижений.

Чтобы войти в стабилизирующий успокаивающий ритм необходимы ежедневные ритуалы. Поскольку травма переворачивает наше представление о себе и устойчивости мира, особо задевая базовую потребность в безопасности, то заново выстроенная организация дня, как постоянного ритуала, станет точкой отсчета по восстановлению упорядоченной реальности. Например, каждый день жизни должен обязательно включать расслабляющие упражнения: дыхательные и мышечные, спортивные нагрузки, новые навыки (чистить зубы левой рукой). Важно избегать приема алкоголя, медикаментов без назначения врача.

Любой человек, пребывающий в фазе шока или воздействия, сталкивается с ослаблением внимательности и рассеянностью. Для противодействия этому состоянию необходимо использовать собственные организационные методы. Например, активное пользование планингом, записной книжкой.

Успокоиться и отрешенно воспринимать травматическое событие – это лучший метод защиты от негативных последствий. Однако, испытываемые большинством людей типичные чувства после травмы (страх, злость) совсем не способствуют успокоению. Подобная повышенная реакция является нормальной. Поэтому все техники самоуспокоения необходимо чередовать с выплеском негативных эмоций и физического напряжения. Например, если у человека страх, то упражнения по самоуспокоению следует чередовать с упражнениями по повышению бдительности (осторожное осознанное и дозированное обращение внимания на возможные опасности). В момент гнева важно использовать свой полный репертуар ругательных слов, наносить удары по гимнастическим снарядам. Почувствовать возбуждение и потом успокоиться – лучший способ самопомощи.

К прерванным в ходе травмы действиям в угрожающей ситуации относятся такие, которые были порождены мобилизацией энергии всех двигательных программ организма. В результате возникает так называемое «застывание действия в теле» с последующим «застыванием» в нем. В большинстве случаев, как и при инстинктивных мерах самозащиты, это происходит в обход сознания и является регулярным сопутствующим явлением травмы. Поэтому важно применять любые доступные и знакомые методы мышечной релаксации. Это может быть знакомый всем аутотренинг, упражнения из восточных практик, упражнения на восприятия разницы в ощущениях в расслабленных и напряженных мышцах. При необходимости «выпустить пар» можно применять умеренно интенсивные физические нагрузки преимущественно игрового характера, бега на природе. Важно помнить, что при сильной физической нагрузке начинают сжигаться углеводы, а не жиры. Из – за этого возникает повышенное

содержание молочной кислоты в крови, что вызывает чувство страха, который в свою очередь побуждает к повышенной активности. Сжигание жира при умеренном напряжении целенаправленно противодействует этому заколдованному кругу. Уровень нагрузки можно установить с помощью частоты пульса. Начиная с частоты в 120 уд./мин, происходит перестройка обмена веществ от сжигания жира до сжигания углеводов. И если удерживать пульс ниже этой критической отметки, то можно всегда находиться в норме. После индивидуально дозированных физических нагрузок необходимо мышечное расслабление и регуляция дыхания. И это обязательное правило.

Негативным последствием травмы является повышение кислотности в крови. Противостоять этому можно при помощи правильного выбора продуктов питания. Рекомендуется, например, употреблять картофель, рис, фрукты, овощи, нежирную рыбу, избегать мясные продукты и алкоголь, сахар, рафинированные жиры, кофе. Целесообразно принимать витамины С, Е и селен.

В завершении важно отметить, что сложности, с которыми мы сталкиваемся, создают нам новые возможности личностного совершенствования и сужения круга потенциальных травм. Ведь для зрелого, умудренного опытом и реалистично ориентированного в жизни человека для психической травмы остается все меньше места – уже многое вмещает его разум, и столь многое уже возможно [5; 6].

Библиографические ссылки

1. Мягких Н. И. Современная организация медико-психологического отбора в органах внутренних дел Российской // Мед. Вестник МВД. 2010. № 3. С. 4–6.
2. Мягких Н. И., Крылова Н. И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций // Мед. Вестник МВД. 2010. № 5. С. 5–8.
3. Банников Г. С. Стрессовые расстройства у сотрудников МВД // Материалы общероссийской конференции психиатров. М., 2008.
4. Фишер Г. Новые пути выхода из травмы / Немецкий институт психотравматологии. Кельн, 2013.
5. Буданов А. В., Басенко М. С. Программа действий сотрудника ОВД по обеспечению личной безопасности / Академия МВД России. М., 1996.
6. Маркова А. К. Психология профессионализма. – М. : Знание, 1996.

© Арышева И. В., Корольков В. В., 2015

ПРИНЦИПЫ МЕДИКО-ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ, ИМЕЮЩИХ ПРИЗНАКИ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

О. В. Волкова

Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого
Российская Федерация, 660022, Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1
E-mail: olesyavl.volkova@mail.ru

Статья посвящена анализу базовых принципов, содержание которых является значимым основанием в разработке специальной программы, направленной на профилактику и коррекцию выученной беспомощности детей, имеющих ослабленное соматическое здоровье, в процессе онтогенетического развития.

Ключевые слова: выученная беспомощность, соматический статус, онтогенез, коррекция, методологические принципы.

THE PRINCIPLES OF MEDICAL-PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL SUPPORT OF CHILDREN WITH WEAK HEALTH, WITH SIGNS OF LEARNED HELPLESSNESS

O. V. Volkova

Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V. F. Voino-Yasenetski
1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, 660022, Russian Federation
E-mail: olesyavl.volkova@mail.ru

The article analyzes the basic principles, the content of which is an important basis in the development of special programs aimed at prevention and correction of learned helplessness of children with the weakened somatic health, in the process of ontogenetic development.

Keywords: learned helplessness, somatic status, ontogeny, correction, guidance.

Проблема выученной беспомощности является актуальной, начиная с первых случаев ее проявления в старшем дошкольном возрасте и на протяжении всей жизни человека.

В организации воспитательного и учебно-образовательного процесса выученная беспомощность осложняет развитие личности ребенка, его интеллектуальное и духовное развитие в силу того, что он, имея достаточно высокий когнитивный потенциал, не обладает внутренними возможностями достичь высоких результатов в любом виде деятельности (игре, учебе, общении и т. п.), опираясь на собственное внутренне ощущение неподконтрольности событий собственной жизни, страх перед трудностями, всем новым, низкую самооценку и сниженный уровень притязаний.

Внутренняя уверенность в неконтролируемости событий настоящего и будущего, основанная на негативном, неоднократно повторяющемся опыте событий прошлой жизни, приводит к фактической неспособности контролировать свою деятельность, инициировать, планировать ее, адекватно избирать цель деятельности, предвидеть качество ожидаемого результата.

Как следствие, это состояние оказывает прямое влияние на развитие воли, снижение мотивации, способность обучаться и испытывать позитивные эмоции в деятельности, за счет доминирования таких отрицательных эмоций как повышенный уровень тревожности, фрустрация, депрессия, чувство подавленности, ощущение безысходности, предопределенности бытия и печали [1; 2].

Сочетание описанной ситуации с ослабленным здоровьем в детском возрасте, осознанием ребенком собственного соматического статуса в силу частых соматических или хронических заболеваний создают особую ситуацию развития ребенка на протяжении всего онтогенеза, которая препятствует освоению навыка по преодолению трудности, развитию воли и способности противостоять формированию феномена «выученной беспомощности». В дальнейшем, психосоматические расстройства закрепляются под воздействием выученной беспомощности, и подкрепляются ею самой, что усложняет диагностику в плане выяснения истинного пускового механизма в этом «замкнутом круге» (соматическая болезнь – выученная беспомощность) [2–5].

Анализ имеющихся подходов к исследованию выученной беспомощности позволил прийти к выводу о тесной связи возникновения данного явления с опытом человека, культурно-историческими характеристиками его социального окружения, а также особенностями его соматического статуса.

К числу факторов, способствующих возникновению феномена выученной беспомощности ребенка с ослабленным здоровьем, относится его отношение к собственному соматическому статусу, восприятие феноменов «болезни» и «здоровье» – его внутренняя картина болезни – особая форма познавательной деятельности (соматоперцепции), направленная на понимание жизненной ситуации, сочетанной с болезнью, овладение собственным поведением в новых жизненных обстоятельствах. Низкий уровень соматического здоровья в сочетании с фиксацией внешнего окружения на болезни, а не на выздоровлении способствуют возникновению синдрома выученной беспомощности [4; 6; 7].

Анализ теоретико-практических исследований показал, что дети с ослабленным здоровьем отличаются от их сверстников, не страдающих соматическими заболеваниями по ряду индивидуально-психологических характеристик. Выраженная тревожность, боязливость, неуверенность в себе, быстрая утомляемость, зависимость от мнения окружающих являются наиболее характерными чертами психологического профиля ребенка с ослабленным здоровьем. Одной из специфических особенностей соматически ослабленных детей является их амбивалентное отношение к феноменам «болезни» и «здоровья», которое проявляется в осознании своеобразной выгоды от болезненного состояния. Имеется ряд исследований, свидетельствующих и об амбивалентности родительского отношения к болезни ребенка [1–3; 6; 8].

Соответственно, при разработке комплексной программы, направленной на медико-психолого-педагогическую коррекцию выученной беспомощности детей с ослабленным здоровьем в онтогенезе, важно опираться на следующие методологические принципы психологии: культурно-исторический подход в психологии, принцип системности и психосоматический подход, положения о социальной ситуации развития и зоне ближайшего развития, положения теорий о регуляторной функции психики, теоретические представления о фиксированных формах семейного поведения и их связи с процессом развития детей с ослабленным здоровьем, современные представления о феноменах внутренней картины болезни и внутренней картины здоровья, основные положения психологической антропологии.

Большинство современных исследователей, изучающих проблему здоровья, определяют его как сложный целостный феномен, включающий в себя в качестве компонентов физическое, психическое, социальное и духовно-нравственное здоровье. Достаточно распространенным является понимание феномена «здоровье», идентичное данному ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения): «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (Устав ВОЗ) [9].

В современной психологической науке принято считать, что здоровье состоит из трех базовых компонентов: физического, психического и социального. Кроме того, здоровье трактуется как способность к адаптации, способность сопротивляться и приспосабливаться, способность к самосохранению и саморазвитию, ко все более содержательной жизни во все более разнообразной среде обитания. Внутренняя Картина Здоровья – обобщенный образ нормального или ненормального состояния, субъективное переживание человеком уровня своего здоровья, осознание своих душевных и физических возможностей, ресурсов. В структуре ВКЗ по аналогии с внутренней картиной болезни вслед за А. Р. Лурией можно выделить

сенситивную и интеллектуальную составляющие, а в соответствии с современной трактовкой – ее чувственный, эмоциональный, когнитивный, мотивационный уровни [4].

Значимой составляющей ВКБ и ВКЗ является компонент, отражающий связь соматического состояния ребенка с отношением к нему ближайшего социального окружения. С развитием и ростом соматически больного ребенка мать не увеличивает необходимую дистанцию между ним и собою, не меняет восприятие ребенка, продолжает применять уже привычные, не-флексибильные приемы и методы воспитания, инфантилизировать его, лишать самостоятельности, предъявлять к ребенку сниженные требования, принимать за него решения. Тем самым мать снижает уровень мотивации к достижению положительного результата деятельности, что может привести к негативным последствиям в развитии волевой составляющей личности ребенка. Данное явление нередко наблюдается в семьях с часто болеющими детьми, так как психологически инфантильный ребенок, оказываясь в определенных обстоятельствах, требующих самостоятельного решения и ответственности (ситуация характерная для школьного обучения) без матери, испытывает значительные трудности. Соответственно, вновь срабатывают защитные механизмы психики – бегство в болезнь.

Основываясь на взаимосвязи и взаимовлиянии структурных элементов (членов семьи) семья представляет собой некую систему. Семья, имеющая в своем составе ребенка с ослабленным здоровьем, представляет собой особую систему, в которой болезнь ребенка оказывает значительное влияние не только на самого ребенка, но и всех членов семьи, находящихся во взаимодействии с ним. В свою очередь члены семьи также влияют на развитие и течение заболевания, а также частоту ее рецидивов и эффективность ее преодоления ребенком. Формирование амбивалентного отношения ребенка к болезни происходит под воздействием явлений «психологических выгод», проявляющихся не только со стороны ребенка, но и со стороны всех членов семьи.

Таким образом, в ситуации развития ребенка с ослабленным здоровьем имеют места два специфических фактора: патологический, связанный с частыми нарушениями функций дыхания, общей астенизацией и гиподинамией ребенка, и материнский, фиксирующий внимание ребенка на его слабости, болезненности, невозможности делать то, что делают другие дети. Формирующиеся образы – «природное» и «культурное» тела – являются основой самоидентичности ребенка и его начинающей формироваться системы отношений, в том числе и познавательной позиции по отношению к окружающему миру [1; 3; 5; 7; 10–14].

Теоретико-практический анализ специфики возрастных особенностей старших дошкольников, младших школьников, подростков и юношей с позиции онтогенетического подхода позволил обобщить и систематизировать те из них, которые могут способствовать действию механизмов формирования выученной беспомощности на протяжении всего периода развития ребенка. Становление мотивационной, волевой, эмоциональной и когнитивной сфер происходит на протяжении всего онтогенеза. Каждый из периодов характеризуется более интенсивным развитием одной из них. Однако исследования показывают, что развитие всех перечисленных характеризуется тесной взаимосвязью – характер и интенсивность развития каждой из структур неизменно оказывает влияние на развитие остальных.

В целом анализ медицинских и психолого-педагогических характеристик соматически ослабленных детей подтвердил базовые положения концепции культурно-исторического развития психики человека, системного подхода, психосоматического подхода, а именно, показал, что в исследованиях специфики формирования выученной беспомощности ребенка с ослабленным здоровьем важно учитывать степень и характер влияния комплекса биологических, социальных, психологических и духовных факторов, оказывающих влияние на становление личности ребенка.

В число факторов, изучение которых видится значимым для достижения цели данного исследования входят возрастные психологические особенности ребенка, восприятие ребенком собственного соматического статуса, особенности волевого развития личности ребенка на каждом из этапов онтогенетического развития, специфика детско-родительских взаимоотношений, а также специфика взаимоотношения ребенка с ближайшим социальным окружением.

Библиографические ссылки

1. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: исследование уровней субъектности. М. : Академия, 2010.
2. Seligman M. E. P. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco : Freeman, 1975.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья // Психология здоровья. СПб. : Речь, 2006.
4. Лурия А. Р. Психологическое наследие: избранные труды по общей психологии. М. : Смысл, 2003.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб., 2001.
6. Слободчиков В. И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопросы психологии. 1986. № 6. С. 14.
7. Столин В. В. Семья как объект психологической диагностики // Семья и формирование личности. 1981. С. 26–38.
8. Исаев Д. Н. Психология больного ребенка. СПб., 1993.
9. Устав ВОЗ [Электронный ресурс]. URL: <http://who.int/ru/> (дата обращения: 5.11.2015).
10. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. М., 1999.
11. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. М., 1984.
12. Залевский Г. В. Личность и фиксированные формы поведения / ИП РАН. М., 2007.
13. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику. М., 1987.
14. Тхостов А. Ш., Арина Г. А. Теоретические проблемы исследования внутренней картины болезни // Психологическая диагностика отношения к болезни при нервно-психической и соматической патологии. 1991. С. 18–22.

© Волкова О. В., 2015

РАЗВИТИЕ ИГРОВОГО МЫШЛЕНИЯ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Г. Л. Драндров, А. А. Плешаков

Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева
Российская Федерация, 428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38
E-mail: gerold49@mail.ru

В работе говорится о том, что эмпирически наблюдаемые игровые ситуации, несмотря на их разнообразие, обладают общими существенными признаками, что позволяет осуществить их систематизацию с выделением общего и частного в их содержании. Подобная логическая классификация игровых ситуаций позволяет выделить адекватные их содержанию различные типы игровых задач и способы их решения в форме групповых тактических комбинаций. Усвоение типологии ситуаций и эффективных (рациональных) способов действия в этих ситуациях в процессе начального обучения тактике футбола, должно, по нашему мнению, способствовать формированию игрового мышления футболистов.

Ключевые слова: игровая ситуация, классификация, существенные признаки, игровое мышление, футболисты, тактические задачи.

DEVELOPMENT OF GAME THINKING AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

G. L. Drandrov, A. A. Pleshakov

Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev
38, K. Marks str., Cheboksary, 428000, Russian Federation
E-mail: gerold49@mail.ru

The article says that the empirically observed game situations, despite their diversity, share common essential features that allows for their systematization with the release of public and private in their contents. This logical classification of game situations allows them to provide adequate maintenance of different types of game problems and their solutions in the form of group tactical combinations. Mastering the typology of situations and efficient (rational) methods of action in such situations during the initial training tactics of football, must, in our view, contribute to a game thinking players.

Keywords: game situation, classification, features, game thinking, players, tactical tasks.

Первые исследования игрового мышления проводились среди шахматистов, что вполне естественно, так как шахматная игра – сугубо интеллектуальная деятельность; вместе с тем эта игра – напряженный, полный борьбы спортивный поединок [1]. Разумеется, игровое мышление футболиста значительно отличается от шахматного мышления, но, с другой стороны, им присущи и некоторые общие, сходные особенности.

Общие свойства игрового интеллекта были выявлены в исследованиях шахматного мышления и нашли затем подтверждение в последующих исследованиях других видов игрового мышления, связанных с двигательным компонентом спортивной деятельности (футбол, теннис, баскетбол) [2; 3]. Авторами выделяются следующие типические черты игрового мышления:

– наглядный и образный характер, т. е. функционирование интеллектуальных операций в составе и на основе восприятия и представлений;

- включенность в практическое действие, т. е. в процесс решения задач по преобразованию внешней среды;
- ситуативность, т. е. обусловленность отражением объективных зависимостей непосредственно данной конкретной ситуацией;
- быстрота и интенсивность интеллектуальных операций, обусловленная лимитом времени на выполнение игрового действия;
- тесная взаимосвязь интеллектуальных операций и эмоционально-волевой сферы.

Первые три черты полностью соответствуют той форме мышления, которая известна в психологии под названием практического интеллекта.

Обобщая экспериментальные исследования своих современников по данной проблеме, С. Л. Рубинштейн указывает, что практическое мышление – это мышление наглядное, которое устанавливает зависимости между вещами в пределах непосредственно данной ситуации, не раскрывая опосредования и всеобщих связей, выходящих за ее пределы. Взаимопроникновение «поля зрения» мышления и «поля наглядного созерцания» составляет первую отличительную особенность практического мышления.

Вторая отличительная особенность практического мышления – это мышление в ситуации действия.

Третья особенность практического мышления, по оригинальному выражению С. Л. Рубинштейна, состоит в том, что это не только мышление, связанное с действием, но и мышление действиями.

Общей психологической характеристике тактического мышления в футболе посвящены работы Г. М. Гагаевой, М. К. Хоутки [4–8].

Авторы этих работ указывают на ряд содержательных и функциональных особенностей данного вида мышления:

- процесс быстрой и адекватной оценки непрерывно сменяющихся игровых ситуаций;
- выбор эффективного тактического решения;
- процесс планирования игровых действий и реализация тактических замыслов;
- предвидение действий противника и маскировка собственных намерений.

Весьма важным моментом в этих работах, на наш взгляд, является признание значения процесса классификации игровых ситуаций при решении игроком тактических задач.

По Р. С. Абельской игрок для того, чтобы правильно ответить на вопрос задачи, диктуемой игровой ситуацией, должен не только разобраться в непосредственных конкретных условиях, но и знать закономерности, которым эти условия подчиняются и которые определяют типовые моменты игры [2; 3].

Наличие элементов сходства «типового момента» в игровых ситуациях влечет за собой выполнение адекватных действий без предварительной подготовки.

В каждой игровой ситуации есть наиболее общие моменты, типичные, повторяющиеся, и единичные («индивидуальные»), характерные только для данной ситуации. К числу последних Р. С. Абельская [1, 2] относит характер действий противника и самого игрока.

Дифференцировка типовых и специфических особенностей ситуации осуществляется с помощью тактического замысла, т. е. предварительного решения тактической задачи в целом.

М. К. Хоутка указывает на классификацию игровых ситуаций футболистами как на психический процесс, протекающий по механизму сопоставления образов восприятия с эталонами памяти (узнавание), и замечает, что этот процесс весьма часто, особенно у футболистов недостаточно высокой квалификации, строится на умозаключениях по аналогии [7; 8].

Однако действия по аналогии могут приводить к ошибкам, например, в тех случаях, когда в ситуациях больше специфического и нового, чем знакомого и типичного.

Эффективность действий прямо связана с умением определять существенные для хода игры особенности ситуаций, как бы ни были они малозаметны и трудны для восприятия, и абстрагироваться от множества бросающихся в глаза, но второстепенных признаков.

Уровень этого умения определяется, с одной стороны, способностью восприятия игровых ситуаций, с другой – их пониманием, формирующимся в процессе накопления тактических знаний и игрового опыта.

К тактическим ошибкам приводят также и действия, которые возникают, если опираться на тактические положения (замыслы) в отрыве от оценки игровой ситуации в целом (т. е. при ориентировке на неполный комплекс признаков ситуации). Например, настойчивые, но безуспешные попытки игрока нападения пробиться сквозь массивную оборону противника по центру, в то время как имеются свободные партнеры на флангах и т. д.

В рассматриваемых работах утверждается положение о важной роли речевых, вербальных механизмов, в частности внутренней речи, в процессе интеллектуальной регуляции игровых действий.

Р. С. Абельская, специально исследовавшая роль внутренней речи в произвольных действиях спортсменов, установила, что удары по мячу при игре в теннис сопровождаются примерно в 70 % случаев в лаконичной, в форме одного слова речью «про себя» [2; 3]. Содержание внутренней речи при этом включает в себя:

- оценку своих действий и действий противника;
- оценку своей позиции;
- оценку игровой ситуации;
- интерпретацию своих действий (совершенных);
- предвидение результатов действий (своих и противника);
- самоприказы к выполнению действий.

В самоприказах предваряющих каждое действие, находит свое выражение единство мышления и волн.

Г. М. Гагаева полагает, что футболист с помощью слова выделяет во время игры существенные признаки при восприятии ситуаций, анализирует и синтезирует данные своих наблюдений, осуществляет принятое решение (слова – самоприказы), оценку этого решения и выполнения действия [6].

Однозначно судить, как нам кажется, о правомерности признания важности внутренней речи в осуществлении игровых действий, носящих экстремальный характер, затруднительно, во-первых, потому, что внутренняя речь не исследовалась в условиях более или менее напряженного соревнования, и во-вторых, метод самоотчетов испытуемых, применявшийся в рассматриваемых работах, ненадежен, а регистрации речевых кинестезии в процессе игры не проводилось.

Следует также иметь в виду, что существуют и другие теоретические подходы в интерпретации практического интеллекта, усматривающие его специфику в оперировании действиями и наглядными образами, а не словами.

Кроме того, в настоящее время совершенно неясно, насколько широк круг игровых ситуаций, в которых проявляются вербальные формы мышления, тем более, что факт существования невербальных, так называемых интуитивных форм мышления при решении игровых задач признают и сами исследователи.

Таким образом, логическая классификация игровых ситуаций представляет не только научный, но и практический интерес, так как позволяет выделить различные типы игровых задач, возникающих при выборе игрового хода. С помощью логической классификации могут быть приведены в определенную систему эмпирически наблюдаемые игровые ситуации.

Усвоение типологии ситуаций и эффективных (рациональных) способов действия в этих ситуациях в процессе начального обучения тактике футбола, по нашему мнению, должно способствовать формированию игрового мышления футболистов [9].

Библиографические ссылки

1. Алаторцев В. А. Роль мышления при достижении трудной цели в спорте // Пути достижения трудной цели в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 45–67.

2. Абельская Р. С. Внутренняя речь в формировании произвольных действий спортсменов // Проблемы психологии спорта. Вып. I. М. : Физкультура и спорт, 1960. С. 67–87.
3. Абельская Р. С. Мышление теннисиста в процессе решения тактических задач // Вопросы психологии спорта. М. : Физкультура и спорт, 1965. С. 75–91.
4. Гагаева Г. М. Психологическая характеристика футбола // Психология спорта. М., 1959. С. 6–78.
5. Гагаева Г. М. Психологические факторы, влияющие на активность и эффективность игровых действий с мячом футболистов // Психологические вопросы спортивной тренировки. М., 1967. С. 34–41.
6. Гагаева Г. М. Тактическое мышление в спорте // Теории и практика физической культуры. 1951. № 6. С. 45–52.
7. Хоутка М. К. Исследование теории и практики тактической подготовки юных футболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1959.
8. Хоутка М. Обучение футболиста тактике игры // Футбол сегодня и завтра. М., 1960. С. 86–96.
9. Блюменфельд Б. К характеристике наглядно-действенного мышления // Известия АПН РСФСР. 1948. Вып. 13. С. 34–38.

© Драндров Г. Л., Плешаков А. А., 2015

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д. А. Драндров¹, Д. Н. Сюкиев²

¹Чувашский государственный педагогический университет имени И. Я. Яковлева
Российская Федерация, 428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38
E-mail: gerold49@mail.ru

²Калмыцкий государственный университет
Российская Федерация, 358000, Элиста, ул. Пушкина, 11

В статье говорится о том, почему систематические занятия спортом существенно изменяют жизненную ситуацию развития подростка с ограниченными возможностями здоровья. Отмечается, что включение такого подростка спортивную деятельность расширяет круг общения, улучшает его психоэмоциональное состояние, способствует формированию позитивной Я-концепции, повышает его социальный статус, способствует формированию сильного характера и волевых качеств.

Ключевые слова: подросток, ограниченные возможности, физкультурно-спортивная деятельность, дисгармония возраста, самосознание, круг общения, социальный статус.

PERSONALITY DEVELOPMENT OF A TEENAGER WITH DISABILITIES IN THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITY

D. A. Drandrov¹, D. N. Sjukiev²

¹Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev
38, K. Marks str., Cheboksary, 428000, Russian Federation
E-mail: gerold49@mail.ru

²Kalmyk State University
11, Pushkin str., Elista, 358000, Russian Federation

The article talks about why regular sports significantly alter the life situation of the development of the adolescent with disabilities. It is noted that the inclusion of such a teenager sporting activity extends the range of communication, improves it psihoemotsyonalnoe condition, helps to create a positive self-concept, enhances social status, contributes to the formation of strong character and willpower.

Keywords: teenager, limited opportunities, physical-sport activity, disharmony of age, identity, social circle, social status.

По определению ВОЗ «инвалид – это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленного заболеванием, последствием травм и дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности». Ограничение жизнедеятельности лица проявляется в полной или частичной утрате им способности осуществлять самообслуживание, передвижение, ориентацию, общение, контроль своего поведения, а так же заниматься трудовой деятельностью.

Физический недостаток, болезнь играют существенную роль в психическом развитии в детском и подростковом возрасте, когда интенсивно формируются отдельные психические функции и личность в целом.

Л. С. Выготский подчеркивал, что жизненная ситуация, в которой находится ребенок с ограниченными возможностями здоровья, может исказить «обычный» путь его развития:

«Ребенок, развитие которого осложнено дефектом, – отмечал автор, – не есть просто менее развитой, чем его нормальные сверстники, но иначе развитой... Дефективный ребенок представляет качественно отличный своеобразный тип развития... Непосредственное следствие дефекта – снижение социальной позиции ребенка; дефект реализуется как социальный вывих» [1].

Включение в занятия спортом существенно изменяют жизненную ситуацию развития подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Известно, что подростковый возраст даже у здоровых подростков сам по себе является переходным, критическим, так как вносит определенный разлад в физическом и психическом развитии, и может вызывать колебания настроения, повышенную возбудимость, депрессию, страхи, тревогу за свое будущее. Характерными формами нарушения поведения могут стать либо уход в свои собственные переживания, замкнутость, либо вызывающая манера поведения. У подростков с ограниченными возможностями дисгармония подросткового возраста проявляется более резко и стойко, усложняя процессы социальной адаптации.

Включение подростка в систематические занятия спортом помогает подростку выйти за границы замкнутого внутреннего мира своих астенических переживаний в пространство социального взаимодействия с другими участниками спортивной деятельности. Преимущественная направленность психической активности на управлении двигательными действиями в виде физических упражнений позволяет отвлечься от эмоциональных переживаний депрессивного характера, высокие физические и психические нагрузки, сопровождающие соревновательную деятельность, приводят к снижению возбудимости, а ее позитивные результаты вселяют уверенность в своих силах и, как следствие, снижают тревогу за свое будущее.

Одна из значимых для подростка является потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители. Изолированность от широкой общественной среды, недостаток контактов в связи с болезнью усугубляют чувство одиночества. Такое длительное вынужденное «одиночество» может привести к трем последствиям: к вторичной задержке психического развития вследствие невозможности накопления необходимого познавательного и сенсорного опыта; развитию черт тормозимости и аутизма; к ранней десоциализации.

Постоянное взаимодействие только со взрослыми обедняет духовную жизнь ребенка, не дает ему возможности реализовать естественные детские интересы и стремление дружить со сверстниками.

Спортивная деятельность по своей сущности и содержанию предполагает специфические отношения соперничества и сотрудничества с остальными участниками соревнований, взаимоотношения с болельщиками, организаторами соревнований, судьями. Включение подростка с ограниченными возможностями здоровья в занятия спортом существенно расширяет круг его общения. Очень важно, что среди партнеров по общению преобладают его сверстники, находящиеся точно в такой же жизненной ситуации развития. Это создает условия для удовлетворения потребности в общении, для обогащения его навыками общения, развития эмоционально-чувственной и познавательной сферы, задействованной в процессе межличностного и делового общения, сопровождающего совместную со своими сверстниками спортивную деятельность.

Развитие самосознания, открытие своего внутреннего мира – процесс сложный, вызывающий много тревожных, драматических переживаний. Подросток, страдающий каким либо недугом, переживает это вдвойне, осознание своих ограниченных возможностей формирует у него низкую самооценку, а это порождает чувство неуверенности в себе [2; 3]. Если подросток имеет видимые физические недостатки, чувство неполноценности будет усиливаться, поскольку внешний вид его существенно влияет на самоотношение.

Участие подростка с ограниченными возможностями здоровья в соревнованиях с подростками, имеющими такие же, как у него дефекты, создает условия для формирования него позитивного образа своего Я.

В процессе соревнований он фокусирует свое внимание не на своем физическом дефекте, который отличает его от здоровых сверстников, а на соревновательных действиях и их

результатах. Соревновательные успехи приводят к повышению самооценки, росту самоуважения, уверенности в своих силах, к повышению уровня притязаний и постановке новых более трудных соревновательных целей. Соревновательный успех может быть абсолютным (когда одержана победа над другими участниками соревнований) и относительным (когда одержана победа над собой). В обоих случаях влияние победы является особо значимым для формирования у подростка позитивной Я-концепции. Подросток начинает реже пользоваться механизмами психологической защиты, а осознаваемые и переживаемые в связи с этим внутриличностные противоречия становятся движущими силами психического и физического развития.

Принятие подростками с ограниченными возможностями здоровья роли «спортсмена» существенно изменяет его социальный статус – от положения «отвергнутого» другими людьми до положения «равного», а в случае больших побед – и «успешного».

Позитивное самовоприятие, с одной стороны, и позитивное восприятия со стороны ближайшего социального окружения снижают остроту проблемы в установлении и развитии взаимоотношений с противоположным полом.

Занятия спортом создают для подростка с ограниченными возможностями здоровья жизненную ситуацию, требующую большей самостоятельности, формирующую чувство ответственности за свое настоящее и особенно будущее.

Стремление к достижению успеха в сфере спорта в сочетании с желанием изменить жизненную ситуацию, в которой подросток находится в связи с физическим дефектом или болезнью, выступает мощным мотивационным фактором, побуждающим к проявлению волевых усилий. Благодаря этому занятия спортом выступает для подростка с ограниченными возможностями здоровья одним из наиболее эффективных средств формирования сильного характера и волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности).

Таким образом, физический недостаток, болезнь играют существенную роль в психическом развитии в детском и подростковом возрасте, когда интенсивно формируются отдельные психические функции и личность в целом.

Систематические занятия спортом существенно изменяют жизненную ситуацию развития подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Включение подростка с ограниченными возможностями здоровья в спортивную деятельность: помогает выйти за границы замкнутого внутреннего мира своих астенических переживаний в пространство социального взаимодействия с другими участниками спортивной деятельности; позволяет отвлечься от эмоциональных переживаний депрессивного характера, приводят к снижению возбудимости; повышает уверенность в своих силах, снижает тревогу за свое будущее; существенно расширяет круг его общения, особенно со сверстниками, находящимися точно в такой же жизненной ситуации развития; создает условия для формирования у него позитивного образа своего Я; существенно изменяет его социальный статус; способствует формированию сильного характера и волевых качеств (целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности).

Библиографические ссылки

1. Выготский Л. С. Основы дефектологии. СПб. : Лань, 2003.
2. Романова, О. Л. Экспериментально-психологическое исследование особенностей личности больных страдающих физическими недостатками // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 1982. № 2. С. 94–98.
3. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб. : Речь, 2001.

© Драндров Д. А., Сюкиев Д. Н., 2015

МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ АРТИСТОВ ЦИРКА

Н. Б. Жигалова, Н. Л. Иванова

Московский цирк Никулина на Цветном бульваре
Российская Федерация, 127051, Москва, Цветной бульвар, 13
Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма
Российская Федерация, 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4
E-mail: nataliajigalova@mail.ru

Представлена программа восстановления артистов цирка с применением методов психической регуляции.

Ключевые слова: реабилитация, артисты цирка, метод, психическая регуляция.

METHODS OF PSYCHIC REGULATION IN THE REHABILITATION OF CIRCUS PERFORMERS

N. B. Zhigalova, N. L. Ivanova

Moscow Circus on Tsvetnoy Boulevard
13, Tsvetnoj boulevard, Moscow, 127051, Russian Federation
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
4, Sirenevyy boulevard, Moscow, 105122, Russian Federation
E-mail: nataliajigalova@mail.ru

The article presents a program of recovery of circus performers using the methods of psychic regulation.

Keywords: rehabilitation, circus performers, method, psychic regulation.

Введение. Артисты цирка по характеру своей деятельности примыкают к группе лиц экстремальных профессий. Представители многих цирковых жанров выполняют рекордные по сложности и степени опасные двигательные элементы (трюки), что предполагает необходимость своевременной диагностики и коррекции их функционального состояния.

Многолетние наблюдения за состоянием здоровья и работоспособности спортсменов и артистов цирка позволили выявить ту отличительную особенность, что в большинстве случаев спортсмены с нарушениями здоровья покидают спорт, часто сохраняя трудоспособность в других профессиях, в то время как артист цирка, страдающий тем или иным заболеванием, обычно стремится продолжать трудовую деятельность в ущерб состоянию здоровья [1].

Спортсмен, завершив занятия спортом, не несет таких потерь, как артист цирка, закончивший свою карьеру. Поскольку артист цирка автоматически лишается средств к существованию, цели и смысла в жизни, теряет свою профессию. А это огромный стресс для организма. Этот психологический фактор играет огромную роль в цирковой деятельности артиста.

В настоящее время вопросы изменения работоспособности цирковых артистов, связанные с организацией их труда, различной двигательной активностью, причины и структура травм и заболеваний являются практически не изучены.

Актуальность изучения методов психической регуляции при реабилитации профессиональных артистов цирка является очень важной, так как от конечного результата реабилитации зависит дальнейшая карьера травмированного артиста, а в отдельных случаях его дальнейшее

пребывание в этой профессии. Достижение и сохранение артистами оптимальной психофизической формы имеет не только личную, но и огромную государственную и социальную значимость, так как они являются, по сути, эталонами красоты и здоровья для самых широких слоев взрослого и детского населения страны и представляют достижения отечественного циркового искусства за рубежом.

Цель работы – изучить методы психической регуляции при реабилитации артистов цирка.

Травмы ОДА у артистов цирка сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося физического стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Внезапное прекращение занятий ведет к угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической работой навыков. Снижается функциональная способность организма и всех его систем, происходит физическая и психологическая растренированность. Отрицательные эмоции, связанные с травмой, невозможностью выступать в спектаклях, боязнь надолго утратить профессиональную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, еще в большей степени усугубляя процессы детренированности. Особенно неблагоприятно сказывается прекращение выступлений на состоянии высококвалифицированных артистов. Поэтому основная цель реабилитации этого контингента больных после травмы – это как можно скорее вернуть их в строй, при этом вернуть их способность выполнять привычную нагрузку, т. е. обеспечить полное восстановление их профессиональной работоспособности.

Большая часть артистов выполняет работу на пределе психофизических возможностей человека, требующую высокого самообладания и спортивного мастерства. Частая смена климато-географических зон в периоды гастрольных поездок, контрасты в характере производственных отношений и бытовых удобств предъявляют дополнительные требования к психологической и иммунологической защите организма артистов цирка.

Распространенность среди артистов невротоподобных состояний указывает на незнание основ психологического тренинга.

Учитывая выраженность нарушений в психо-эмоциональной сфере у артистов цирка, большое значение придается методам психической регуляции. Это аутогенная тренировка, различные техники релаксации, дыхательные упражнения, а также рациональная психотерапия.

Рациональная психотерапия необходима для выработки мотивации на курс реабилитационных мероприятий. Метод рациональной психотерапии впервые был предложен в начале XX в. швейцарским невропатологом Дюбуа. В России рациональной психотерапией занимались В. М. Бехтерев (1911), С. И. Консторум (1962), И. С. Павлов (1980), Д. В. Панков и др. Основой рациональной психотерапии является логическая аргументация. Этот метод включает в себя разъяснение, внушение, эмоциональное воздействие, изучение и коррекцию личности, дидактические и риторические приемы.

Нервно-мышечная релаксация – психотерапевтическая методика, основанная на попеременном напряжении и расслаблении различных мышечных групп, до достижения состояния релаксации. При этом мышечное расслабление приводит к возникновению ощущений покоя, уменьшению нервного напряжения или болевых ощущений.

В основе метода прогрессивной мышечной релаксации (по Джекобсону) лежит использование системы упражнений, состоящих из чередования напряжения и расслабления различных мышц и мышечных групп: лица; шеи и рук; спины и живота; ног (бедра, голени, стопы). Обязательным условием освоения методики является концентрация внимания на процессе напряжения, расслабления и особенно на ощущениях, возникающих при переходе мышцы от напряженного состояния к расслабленному. Методика основана на том, что попеременное напряжение и расслабление мышц позволяет сравнивать эти два состояния, и облегчает обучение релаксации. Кроме того, считается, что напряжение мышц перед попыткой их расслабления может давать дополнительный импульс, позволяющий добиться более глубокого расслабления. При проведении занятий пациентов обучают улавливать минимальное повышение мышечного тонуса и достигать выраженной релаксации [2].

Вербальное самовнушение – метод, впервые предложенный во Франции в 1910 г. Э. Куэ, позволяет «подавить болезненные, вредные представления и заменить их полезными и благотворными».

Основатель методики вербального самовнушения психотерапевт Куэ рекомендовал проводить занятия в течение 6–8 недель 2 раза в день с использованием специальных фраз, которые произносятся на выдохе, монотонно, без напряжения 20–25 раз:

«Я ловлю на себе восхищенные взгляды»;

«Я хозяин своих эмоций, своего настроения, своих желаний»;

«Я полон сил и энергии»;

«У меня все в порядке».

Для большего воздействия на подсознание в последние годы используют не только вербальное самовнушение (аудиальный канал), но и метод позитивной визуализации.

Позитивная визуализация – самовнушение в виде образов. Этот метод наравне с другими играет вспомогательную роль. Проанализировав ситуацию, свои интересы, цели, отношения с другими людьми, создать свой идеальный образ и стремиться к его достижению с помощью метода визуализации.

Автор методики созидающей визуализации Шакти Гавайн определила ее так: «Созидающая визуализация – это техника использования Вашего воображения по созданию того, что Вы хотите получить в вашей жизни» [3].

На фоне мышечной релаксации следует воссоздать образ свой желаемый образ успеха, увидеть себя таким, каким бы хотелось быть: здоровым, веселым и т. д. Для эффективной визуализации предлагается использовать технику, суть которой состоит в том, что визуальный канал лучше функционирует, когда человек поднимает глаза вверх.

Для эффективной созидающей визуализации необходимо сделать следующие 4 шага.

1. Установить цели: что Вы хотели бы иметь. Цели могут быть на любом уровне, но начинать следует со сравнительно легких.

2. Создать четкий образ того, чего Вы добиваетесь.

3. Сообщить этому образу положительную энергию: как только сфокусируете на нем внимание, мысли должны быть положительными и ободряющими.

4. Придумать положительные формулировки, попытаться избавиться от любых сомнений и неуверенности.

Аутогенная тренировка – метод самовнушения, предложенный немецким психотерапевтом И. Г. Шульцем в 1932 г., который дает возможность переносить представления, образы, эмоциональные состояния, а также поведенческие намерения человека на деятельность его органов, управляемых вегетативной нервной системой. Аутогенную тренировку целесообразнее всего применять в комплексе с другими психотерапевтическими методами, в частности сочетать с лечением убеждением и внушением. Могут применяться при ней и мотивированные самовнушения. Например, убеждение циркового артиста в успехе реабилитационных мероприятий с целью не только вернуть трудоспособность в самообслуживании и выполнении бытовых обязанностей, но и в возвращении к полноценным репетициям и выступлениям на сцене (цирковом манеже). Аутогенная тренировка как метод психической саморегуляции помогает добиться уверенности в себе перед выступлением, помогает не терять контроль в выполнении цирковых элементов, тем самым снижая микротравматизацию.

Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов, это не только способ контроля над эмоциями, но и ощущение свободы от внешних ограничений, и ощущение возможности разрешить любую проблему, а также умение властвовать собой. В данном случае восстановить все функции организма для полноценной работоспособности артиста цирка.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Физические упражнения с первого дня оказывают стимулирующее воздействие на психоэмоциональную сферу артиста, вселяя уверенность в скором выздоровлении и восстановлении профессиональной работоспособности. Основная задача физической реабилитации заключается в формировании адекватных

психических реакций на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидро-вибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства [4]. Грамотная, квалифицированная реабилитация включает в себя методы психической регуляции и особенно важна в тех случаях, когда нужно получить максимальный результат, т. е. полное восстановление работоспособности. А для артистов цирка только максимальный результат реабилитации может гарантировать возвращение к профессиональной деятельности [5–15].

Библиографические ссылки

1. Коротаев Н. А. Здоровье и работоспособность артистов цирка // Здоровье и работоспособность артистов цирка : сб. статей и тез. науч.-практ. конф. М., 2002. С. 15.
2. Хрущев С. В. Цирковая медицина – составная часть спортивной медицины // Здоровье и работоспособность артистов цирка : тез. докл. Т. 89. М., 2001. С. 201–203.
3. Гавайн Шакти. Созидающая визуализация. М., 2004.
4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человеке // Теория и практика физической культуры. 2003. № 1.
5. Авакян Г. Н., Коротаев Н. А. Комплиментарная рефлексотерапия при купировании болевых синдромов у артистов цирка и спортсменов // Здоровье и работоспособность артистов цирка : сб. статей и тез. науч.-практ. конф. Т. 2. М., 2002. С. 9–10.
6. Алексеев В. В. // Consilium Medicum. 2001. Т. 13. С. 27–28.
7. Валеов Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие. М. : Физ. культура, 2009.
8. Жукова Г. М. Гигиеническая гимнастика для профилактики синдрома хронического перенапряжения у цирковых артистов / Ассоциация специалистов кинезитерапии и спортивной медицины. Комсомольск-на-Амуре, 2001.
9. Панченко Л. Л. Диагностика стресса : учеб. пособие / МГУ. М., 2005. С. 28–31.
10. Перц Р. Г. Некоторые итоги 25-летних наблюдений за состоянием здоровья и работоспособности артистов цирка // тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. Т. 2. СПб., 2001. С. 14–15.
11. Свядощ А. М. Неврозы. М. : Медицина, 1982. С. 246–254.
12. Simons D. Myofascial pain syndrome: one term but two concepts; a new understanding // J. Musculoskeletal Pain. 1995. Vol. 3, № 1. P. 7–13.
13. Shultz I. H. Das Autogene Training // Auflage Stuttgart. 1979. Vol. 16.
14. Travell J. G., Simons D. Indetification of myofascial trigger point syndromes: a case of a typical facial neuralgia // Arch. Phys. Med. Rehabil. 1984. Vol. 62. P. 100–106.
15. Travell J. G., Simons D. Myofascial pain and dysfunction. The trigger point manual. Baltimore ; London, 1985. P. 713.

© Жигалова Н. Б., Иванова Н. Л., 2015

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Т. Н. Кочеткова

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662543, Красноярский край, Лесосибирск, ул. Победы, 42
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Перед школой стоит задача внедрения занятий физической культурой в жизнь каждого школьника, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. От этого зависит уровень развития двигательных качеств. Привлечение детей с ограниченными возможностями к активным занятиям физической культурой должно рассматриваться как важное звено в комплексе учебно-воспитательной работы школы.

Ключевые слова: здоровье, двигательные качества, физическое развитие, учебные программы, физическое воспитание.

CHARACTERISTICS of STUDENTS WITH DISABILITIES

T. N. Kochetkova

Lesosibirsk Pedagogical Institute – a branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy str., Lesosibirsk, 662543, Krasnoyarsky region, Russian Federation
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

School there is a problem of introduction of occupations by physical culture in life of each school student, including children with limited opportunities of health. The level of development of motive qualities depends on it. Involvement of children with limited opportunities to active occupations by physical culture has to be considered as an important link in a complex of teaching and educational work of school.

Keywords: health, motive qualities, physical development, training programs, physical training.

В условиях модернизации школьного образования значительно возрастает роль физической культуры в воспитании учащихся. Перед школой стоит задача внедрения занятий физической культурой в жизнь каждого школьника, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья. Система физкультурно-оздоровительной работы активизирует такие двигательные качества как ловкость, быстрота, выносливость и сила, а также равновесие, гибкость и общее физическое развитие, пробуждает у детей интерес и желание заниматься. Особое внимание следует обратить на то, что упражнения для развития двигательных качеств должны быть систематическими, поэтапными и целенаправленными, но при этом они не должны превращаться в формальную тренировку. Очень важно и то, что ребенок должен получать удовольствие и радость от занятий и быть уверенным в успехе. От этого зависит уровень развития двигательных качеств. Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет двигательных недостатков – это способ активного развития, то для учащихся специальных (коррекционных) школ физическая культура является одним из основных средств устранения вторичных отклонений в двигательной сфере. Привлечение детей с ограниченными возможностями к активным занятиям физической культурой должно рассматриваться как важное звено в комплексе учебно-воспитательной работы школы. Используя

богатый опыт отечественных ученых, специалисты физического воспитания и исследователи имеют возможность дальнейшего развития теории и практики дифференцированного физического воспитания. Образование является одним из ключевых условий профессиональной и социальной реабилитации детей-инвалидов. Эффективность образовательного процесса определяется способностью решения специальными (коррекционными) образовательными учреждениями педагогических задач с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Интенсивные учебные программы, увеличивающийся объем информации, повышение требований к образованию, желание активно развивать интеллектуальные способности детей, их творческую активность в педагогической практике не всегда сочетаются с возможностями сохранения и укрепления психического и физического здоровья младших школьников. В общей системе формирования личностной культуры подрастающего поколения физическое воспитание учащихся начальных классов играет значимую роль. В этот возрастной период закладывается фундамент физической культуры личности, формируется ценностное отношение ребенка к занятиям, зарождаются предпосылки его физического совершенствования. В этом возрасте дети испытывают определенную тревогу при общении со взрослыми, учениками, сверстниками, что негативно влияет на эффективность учебного процесса, снижении интереса детей к занятиям физической культурой. Анализ научно-методической литературы, педагогического опыта учителей физической культуры позволяют сделать вывод о наличии неиспользуемых резервов в организации физического воспитания детей начальной школы и как, следствие – низкий уровень физической подготовленности школьников, недостаточное владение двигательными навыками, которое в современных условиях природных и экономических катаклизмов наряду с ходьбой и бегом является жизненно необходимым двигательным навыком. Анализ субъективных оценок воспитанников коррекционных школ состояния своего здоровья, отношения к занятиям физическими упражнениями и получение объективных показателей психофизического развития и факторов окружающей среды является весьма актуальным для дальнейшей разработки и совершенствования общих и частных методик адаптивной физической культуры, обеспечивающих физическую реабилитацию, интеграцию в общество и повышение уровня качества жизни детей-инвалидов.

В процессе исследования решались следующие задачи:

- изучить методико-педагогическую и медицинскую литературу;
- определить наиболее распространенные виды нарушений в состоянии здоровья школьников с ограниченными возможностями;
- изучить отношение детей среднего школьного возраста с ограниченными возможностями к занятиям АФК.

Очень важно и то, что ребенок должен получать удовольствие и радость от занятий и быть уверенным в успехе. От этого зависит уровень развития двигательных качеств. Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет двигательных недостатков – это способ активного развития, то для учащихся специальных (коррекционных) школ физическая культура является одним из основных средств устранения вторичных отклонений в двигательной сфере. Привлечение детей с ограниченными возможностями к активным занятиям физической культурой должно рассматриваться как важное звено в комплексе учебно-воспитательной работы школы. Используя богатый опыт отечественных специалистов физического воспитания, исследователи имеют возможность дальнейшего развития теории и практики дифференцированного физического воспитания.

Здоровье населения России находится в критическом состоянии. Результаты фундаментальных исследований свидетельствуют о кризисном состоянии здоровья у представителей всех возрастных групп, особенно у детей. В России, как и во всем мире, наблюдается тенденция роста детей с ограниченными возможностями. С конца XX столетия частота детской инвалидности в нашей стране увеличилась в 2 раза и по разным данным составляет от 6 до 9 %. При сохранении этой тенденции прогноз будущего для населения нашей страны крайне пессимистичен. Для того, чтобы человек с ограниченными возможностями почувствовал себя

полноценным членом общества необходимо создать условия для преодоления ограничений, возникших в его жизни, предоставить ему равные со здоровыми людьми возможности участия в жизни общества [2]. Если общество оставляет инвалида вне своего внимания и заботы, то он целиком попадает во власть физических недугов, они определяют его характер, его отношения с людьми, собственное семейное положение, уровень его образования, карьеру. Вообще весь жизненный путь и даже длину этого пути. Если же социум берет человека под свою опеку, то влияние инвалидности отступает на второй или даже третий план. Современное российское образование, формирующее определенный уровень толерантности к детям с ограниченными возможностями, имеет гуманистическую направленность. Создается и функционирует сеть реабилитационных учреждений, школ-интернатов, центров социальной помощи семье и ребенку-инвалиду, спортивно-адаптивных школ для инвалидов и т. д. Тем не менее, эта проблема остается актуальной.

Значительная часть детей с отклонениями в развитии, несмотря на усилия, принимаемые обществом с целью их обучения и воспитания, став взрослыми, оказывается неподготовленной к интеграции в социально-экономическую жизнь. Вместе с тем, результаты исследований и практика свидетельствуют о том, что любой человек, имеющий дефект развития, может при соответствующих условиях стать полноценной личностью, развиваться духовно, обеспечивать себя в материальном отношении и быть полезным обществу. На современном этапе развития общества обозначилась реальная тенденция ухудшения здоровья детей и подростков, увеличилось число детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания [1]. В развитии психики ребенка, наряду с названными видами опыта, возникает и начинает играть ведущую роль особая форма опыта – социальный опыт, воплощенный в продуктах материального и духовного производства, который усваивается ребенком на протяжении всего детства.

На современном этапе развития общества обозначилась реальная тенденция ухудшения здоровья детей и подростков, увеличилось число детей с ограниченными возможностями здоровья. Отмеченная тенденция социально обусловлена и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, экономическое положение в обществе, наследственность и здоровье родителей, условия жизни и воспитания в семье, в образовательном учреждении [2]. Наиболее распространенными в современной психолого-педагогической и медико-социальной литературе являются понятия «дети с особенностями развития» и «дети с ограниченными возможностями». Их преимущественное употребление вызвано тем, что эти понятия отражают состояние детей как исходное положение, определяющее круг проблем независимо от состояния общества и среды, которое может только расширить этот круг.

Использование термина «дети с особенностями развития» основано на абстрагировании от человека – от конкретного индивида с некоторыми особенностями, присущими только ему, от особенного человека (тогда как говоря об отклонениях отталкиваются от нормы, а понятие нормы в ряде случаев условно и относительно). Данные понятия, кроме того, определяют личностно-ориентированное направление реабилитации, при которой особенности могут перерасти в своеобразие и неповторимость конкретного человека. Дети с особенностями развития – это дети, имеющие значительные отклонения от нормального психического и физического развития, вызванные серьезными врожденными или приобретенными дефектами и в силу этого нуждающиеся в специальных условиях обучения и воспитания [3]. Понятие «дети с ограниченными возможностями» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста. Это понятие характеризуется чрезмерностью или недостаточностью по сравнению с обычным в поведении или деятельности, может быть временным или постоянным, а также прогрессирующим и регрессивным [4].

По мнению Т. В. Егоровой дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных

условий обучения и воспитания [4]. Дети с отклонениями в развитии оказываются лишены доступных их здоровым сверстникам каналов получения информации: скованные в передвижении и использовании сенсорных каналов восприятия, дети не могут овладеть всем многообразием человеческого опыта, остающегося вне сферы досягаемости. Они также лишены возможности предметно-практической деятельности, ограничены в игровой деятельности, что негативно сказывается на формировании высших психических функций.

Нарушение, недостаток развития может возникнуть внезапно после несчастного случая, болезни, а может развиваться и усиливаться на протяжении длительного времени, например, вследствие воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды, вследствие длительно текущего хронического заболевания. Недостаток, нарушение могут устраняться (полностью или частично) медицинскими и (или) психолого-педагогическими, социальными средствами или уменьшаться в своем проявлении [3]. Изучив и проанализировав психологические особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, мы пришли к выводу, что ограничение возможностей не является чисто количественным фактором (т. е. человек просто хуже слышит или видит, ограничен в движении и пр.). Это интегральное, системное изменение личности в целом, это «другой» ребенок, «другой» человек, не такой, как все, нуждающийся в совершенно иных, чем обычно, условиях образования для того, чтобы преодолеть ограничение и решить ту образовательную задачу, которая стоит перед любым человеком. Характеризуя специфику организации коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, мы отмечаем что содержание коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья развития должно быть построено так, чтобы обеспечивать в каждый возрастной период выполнение, как общеобразовательных, так и специфических коррекционных задач. Необходимо включение детей раннего и дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями развития в специально организованную образовательно-развивающую среду, с учетом их психофизических и возрастных особенностей, направленную на предупреждение и преодоление дефектов развития [5].

Библиографические ссылки

1. Маллер А. Р. Ребенок с ограниченными возможностями: книга для родителей. М. : Педагогика-пресс, 2006.
2. Багаева Г. Н., Исаева Т. А. Социальная работа с семьей ребенка с ограниченными возможностями. М. : Владос, 2005.
3. Мастюкова Е. М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. М. : Владос, 2003.
4. Егорова Т. В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями. Балашов : Николаев, 2002.
5. Киселева Н. А., Левченко И. Ю. Психологическое изучение детей с отклонениями в развитии. М. : Коррекционная педагогика, 2005.

© Кочеткова Т. Н., 2015

ПРОЦЕССЫ РЕАБИЛИТАЦИИ И АДАПТАЦИИ – В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ ИНВАЛИДОВ

Л. С. Максимова¹, Ю. В. Федорова¹, В. А. Толстиков¹, В. А. Кузьмин²

¹Институт физической культуры, спорта и туризма

Сибирского федерального университета

Российская Федерация, 660041, Красноярск, просп. Свободный, 79-б

E-mail: mil-1955@yandex.ru, yfedorka@mail.ru

²Военно-инженерный институт Сибирского федерального университета

Российская Федерация, 660036, Красноярск, Академгородок, д. 13а, корп. 8

E-mail: atosn35@mail.ru

Современный рост инвалидности населения в большинстве стран мира связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и с другими причинами. Указанные аспекты обусловили появление новых областей знаний о человеке, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего и среднего профессионального образования. Целью работы стало исследование процесса реабилитации и адаптации инвалидов к повседневной жизни.

Ключевые слова: инвалид, адаптивная физическая культура, рекреационно-оздоровительные занятия, физическая реабилитация.

THE PROCESS OF REHABILITATION AND ADAPTATION – IN THE DAILY LIVES OF PERSONS WITH DISABILITIES

L. S. Maksimova¹, Y. V. Fyodorova¹, V. A. Tolstikov¹, V. A. Kuzmin²

¹Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of the Siberian Federal University

79-b, Svobodny av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

E-mail: mil-1955@yandex.ru, yfedorka@mail.ru

²Military Engineering Institute of Siberian Federal University

13a, build. 8. Academgorodok str., Krasnoyarsk, 660036, Russian Federation

E-mail: atosn35@mail.ru

The modern growth of the disability population in most countries of the world is associated with the increasing complexity of production processes, increasing traffic flows, the emergence of military conflicts, deterioration of ecological situation and other reasons. These aspects led to the emergence of new areas of knowledge about a person, academic and scientific disciplines, new specialties in higher and secondary vocational education. The aim of this work was the study of the process of rehabilitation and adaptation of disabled people to daily life.

Keywords: disabled, adaptive physical education, recreational activities, physical rehabilitation.

Адаптивная физическая культура интегрирует в себе как минимум три области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, а также большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику отдельных видов спорта и их групп, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию. Специфичность понятия

«адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.

Любая патология, которая привела человека к инвалидности, независимо от вызвавшей ее причины и нозологической формы, непременно отражается на двигательной функции. Малоподвижность как вынужденная форма поведения инвалида влечет за собой ряд негативных последствий: снижение функциональных возможностей и работоспособности, нарушение социальных связей и условий самореализации, потеря экономической и бытовой независимости, что в свою очередь вызывает стойкий эмоциональный стресс. Закономерная цепь реакций организма под влиянием устойчивых отклонений в состоянии здоровья изменяет структурно-функциональное состояние отдельных систем и органов, а следовательно и всего организма как целостной социально – биологической системы. Адаптивная физкультура призвана с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные физические ресурсы и духовные силы инвалида, максимально приблизить психофизические возможности организма и личности к самореализации в обществе. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма инвалида. Мышечная деятельность в процессе физических упражнений стимулирует физические процессы, формируя новое функциональное состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, компенсацией нарушенных функций, адаптацией вегетативных систем к физической нагрузке, улучшением деятельности сохраненных функций, в частности, сенсорных систем.

В адаптивной физкультуре выявление причинно-следственных связей в процессе патологических изменений имеет первостепенное значение. Одна причина может вызвать цепочку следствий, которые возникнув, становятся причиной новых нарушений и являются сопутствующими основной патологии. Знание этих связей, лежащих в основе патологии, необходимо при подборе физических упражнений, их направленности, координационной сложности, при нормировании нагрузки: определении продолжительности и интенсивности воздействия, их частоты в сочетании с отдыхом в процессе двигательной реабилитации, физического воспитания, рекреативных и спортивных занятий. Выявление причинно-следственных связей позволяет осознать общие законы природы, понять единичное уникальное, проявляющееся в отдельных случаях.

Процесс приспособления к окружающей среде начинается с момента рождения. В результате развития адаптационных реакций организм приобретает новое качество в форме устойчивости к гипоксии, холоду, физической нагрузке, новому двигательному навыку. Для того, чтобы сложилась устойчивая адаптация, необходимы подкрепления, тренировка, многократно повторяющиеся внешние воздействия. Это сложный и длительный процесс постепенной функциональной перестройки организма. Особого внимания заслуживает адаптация организма к экстремальным, стрессовым условиям, из которых нельзя выйти посредством простых реакций избегания. При воздействии различных экстремальных факторов, как физических так и психических, в организме возникают однотипные биохимические изменения, направленные на преодоление действия этих факторов путем адаптации организма к предъявляемым требованиям.

Итак, даже самые общие знания о закономерностях адаптационных процессов организма имеют стратегическое значение для понимания биологической сущности теории и такие важные теоретические и прикладные проблемы, как управление долговременной адаптацией организма инвалидов различных нозологических групп в процессе физического воспитания, спортивных, рекреационно-оздоровительных занятий и физической реабилитации; нормирование физической нагрузки и адаптация к ней; обеспечение сложных форм социальной адаптации через движение; адаптация организма к действию экстремальных стрессорных ситуаций;

количественная и качественная оценка процессов адаптации. Однако основными причинами недостаточного развития физической культуры инвалидов являются следующие: незнание ими собственного физического потенциала, отсутствие мотивации и потребности в двигательной активности, незрелость общественного мнения о необходимости создания для инвалидов условий, отсутствие квалифицированных педагогов, хотя в результате экспериментальных поисков, научно обоснованных частных методик происходит единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонента. Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая ежедневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно, опорными концепциями должны быть: теория и методика физической культуры, общие психологические и биологические закономерности функционирования организма с патологическими нарушениями, гуманистический принцип и деятельностный подход к формированию физической культуры лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом. Можно привести множество примеров из практики, когда с помощью физических упражнений и специальной тренировки исправляются нарушения речи, дети с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические программы, незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича после занятий плаванием впервые начинают ходить и говорить, прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта. Но сложность обучения среди людей с отклонениями в состоянии здоровья заключается в том, что многие из них имеют отклонения в развитии речи. В качестве вторичных нарушений выступают ограниченность мышления, затруднения в чтении и письме, отклонения в эмоционально-волевой сфере. Урок адаптивного физического воспитания предполагает достаточно широкий спектр общения, основанный на прямой и обратной связи (учитель-ученик, ученик-ученик). В зависимости от сохранности речевой функции занимающихся, общение может принимать различные формы: вербальные и невербальные. Так, глухие и слабослышащие дополнительно используют тактильную речь с помощью пальцев, как заменитель устной речи и «чтение с лица», обеспечивающие общение и понимание партнера. Специфической особенностью двигательной деятельности на занятиях являются совместные действия при выполнении физических упражнений, когда взаимопонимание достигается без слов (парные и командные упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры и т. п.). Это не значит, что общение не происходит. Сам характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений: согласованные по точности и координации движения, перемещения в пространстве, поддержки, помощь, страховку и др., которые представляют собой невербальное двигательное общение. В результате такого общения люди с отклонениями в состоянии здоровья ближе узнают друг друга, вместе переживают радости и огорчения, сравнивают и оценивают действия, поступки других и свои собственные. Формируются взаимоотношения доверия, симпатии, определяется отношение не только к физическим упражнениям, но и ко всему окружающему. Вырабатываются внутренние установки, усваивается степень поведения, привычки путем подбора специальных упражнений игрового метода.

Мышечная деятельность в процессе выполнения физических упражнений стимулирует физические процессы, формируя новое функциональное состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, компенсацией нарушенных функций, адаптацией вегетативных систем к физической нагрузке, улучшением деятельности сохраненных функций, в частности сенсорных систем, и т. п. Согласно теории функциональных систем П. К. Анохина, уровень здоровья можно рассматривать как уровень развития и слаженности взаимодействия темперамента, психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов деятельности, организуемого корой головного мозга и направленное на оптимальное

жизнеобеспечение организма в конкретных социально-производственных условиях. Эти определения позволяют проводить коррекционно-компенсаторную направленность таким образом, чтобы оказывать влияние не только на общее состояние, но и восстанавливать те или иные нарушенные болезнью функции организма. Среди них, прежде всего, коррекция вторичных нарушений, обусловленных основным заболеванием. Правильно подобранные и дозированные, они являются, мощными афферентациями, адресованными на различные отделы ЦНС, которые изменяют соотношение возбуждательных и тормозных процессов в коре больших полушарий и могут быть направлены на перестройку патологических условных рефлексов, возникших в процессе заболевания. Это необходимо, так как инвалиды не могут сами корригировать и компенсировать свои недостатки. У людей с отклонениями в состоянии здоровья имеются настолько значительные дефекты при включении в движение координации движений и сохранения равновесия, что восстановить их общими упражнениями не удастся. Необходимы специальные упражнения для коррекции и компенсации этих нарушений. В физическом воспитании у таких людей выделяют две группы упражнений: общеподготовительные (общеразвивающие упражнения, используемые в малых формах физического воспитания, зарядки, физкультминутки и т. д.) и специальные (ходьба, бег, плавание и т. д.)

Основными формами физического воспитания инвалидов являются:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, ближний туризм, коррекционные занятия с использованием методических материалов);
- организованные групповые и секционные занятия физической культурой и спортом (ЛФК и коррекционные занятия в лечебно-санаторных учреждениях и реабилитационных центрах;
- инваспорт (организация и проведение соревнований по доступным видам спорта).

Прогулки, ближний туризм – формы физического воспитания, не требующие длительной подготовки и использования сложного оборудования и приспособлений. Прогулки включают в ежедневный двигательный режим на всех этапах реабилитации. Длительность прогулок зависит от температуры окружающей среды, (функционального состояния инвалидов, возможности использования этого вида самостоятельных занятий в домашних условиях). Ближний туризм может быть организован группой инвалидов, занимающихся в одной секции или объединении по территориальному принципу (специальные районы, дома для инвалидов, лечебные учреждения санаторного типа). Одним из эффективнейших средств физического воспитания инвалидов является использование в коррекционных целях тренажеров комплексного и локального воздействия. Таким образом, спорт и физическая активность для инвалидов – это действенное средство физической, социальной реабилитации и адаптации. Не менее сложной является проблема переориентации и освоения новой профессии (или специальности) лицами, внезапно получившими инвалидность в результате травм. Помощь специалиста по адаптивной физической культуре состоит в том, чтобы за счет двигательной активности улучшить максимально общее физическое состояние, помочь овладеть необходимыми формами движений, подготовить сенсорные системы к новым условиям труда, развить физические и психические качества, необходимые к конкретной профессиональной деятельности. Актуальность этой функции обусловлена тем, что по окончании учебного заведения (школы, ПТУ, техникума, вуза) перед инвалидом встает проблема занятости, конкурентоспособности на рынке труда, удовлетворения потребности в деятельности, материальной независимости существования, самореализации в деятельности, психической готовности к интеграции в общество и др.

Подбор профессий имеет свои особенности и трудности, так как внутри каждой нозологической формы имеется широкий диапазон нарушений. Для составления профессионально-подготовительной программы необходимы следующие знания: характеристика трудовой деятельности, основные факторы утомления, степень нервного и физического напряжения, монотонность, рабочая поза, характер двигательного режима, продолжительность рабочего дня, условия труда (шум, вибрация, температура воздуха, ограниченная площадь и т. п.),

характер функциональной нагрузки (на зрение, слух, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; опорно-двигательный аппарат), особенности распределения внимания, возможные профзаболевания и т. п.

Другим компонентом физического развития и физического воспитания является адаптивный спорт, активно развивающийся в настоящее время во всем мире. Многолетний опыт отечественной и зарубежной практики в области спорта инвалидов свидетельствует о том, что для данного контингента тренировочный процесс и участие в соревнованиях являются действенными способами физической, психической, социальной адаптации. Учебно-тренировочный процесс рассматривается как врачебно-педагогическая дисциплина, где в оптимальном соотношении функционируют лечебные и педагогические факторы, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена инвалида, удовлетворяющие эстетические и этические потребности, стремлению к физическому совершенствованию.

В спорте инвалидов можно выделить два направления: рекреационно-оздоровительный и спорт высших достижений. В рамках первого направления спорт выполняет оздоровительно-рекреативную функцию, выступая как средство и метод достижения эффективного здорового отдыха – развлечения, восстановления и поддержания оперативной работоспособности, организации интересного эмоционального досуга. Разумеется, эта практика условно может быть отнесена к спорту, поскольку в ней выражены лишь некоторые его типичные черты: систематическая тренировка, специализация в выбранном виде спорта, участие в соревнованиях и т. д. Такая форма спортивной деятельности общедоступна, реализуется добровольно, в свободное время и не является доминирующей деятельностью в жизни инвалида.

К числу наиболее популярных видов относится плавание, легкая атлетика, в том числе в колясках, тяжелая атлетика, лыжный спорт, стрельба, спортивные игры (баскетбол, в том числе в креслах-колясках, сидячий волейбол, мини-футбол, хоккей на полу, городки) и др. Главные принципы педагогической деятельности в этой работе следующие: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека. Спорт высших достижений имеет более сложную структуру и содержание тренировочного процесса. Путем отбора сильнейших, наиболее талантливых спортсменов в разных нозологических группах инвалидов формируются составы сборных команд страны по видам спорта.

Важнейшим и наиболее сложным компонентом подготовки спортсменов-инвалидов является освоение спортивной техники, сущность которой заключается в эффективном использовании своих двигательных способностей на основе биомеханических, физиологических, анатомических, психологических и других закономерностей. Любой вид движений связан с перемещением спортсмена в пространстве. Перемещение может выполняться без снарядов (плавание), со снарядом (спортивные игры), на снарядах (колясках). Основой перемещения является активное взаимодействие спортсмена с опорой. Особые трудности в освоении техники возникают у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и незрячих. У первых в процессе совершенствования техники перестраивается биомеханическая и анатомическая структура движений (передвижения на протезах, в спортивной коляске, с использованием при ампутации рук специальных механизмов и технических приспособлений), у вторых из-за поражения зрительной сенсорной системы трудности технической подготовки связаны с нарушением ориентировки в пространстве, быстроты и точности движений, равновесия, дифференцировки усилий и других координационных проявлений.

Методические приемы обучения технике осуществляются путем индивидуальных коррекций движений и компенсации нарушенных функций за счет создания новых двигательных программ. Но освоение спортивной техники еще не гарантирует высокого результата, так как ее реализация определяется степенью функциональной подготовленности организма, которая обеспечивается развитием вегетативных систем (дыхания, кровообращения) и физических качеств (силы, гибкости, расслабления, скоростных, скоростно-силовых, выносливости).

Однако образовательная функция адаптивного спорта состоит не только в том, чтобы спортсмен-инвалид достиг совершенства в управлении собственным телом, движениями, поведением, эмоциями, но, главное, чтобы этот процесс совершенствования стал для него мировоззрением, необходимой потребностью в течение всей жизни. Соревнования являются специфической функцией спорта и занимают центральное место в спортивной практике. Спортивное соревнование – это всегда соперничество, конкурентное сопоставление реальных возможностей спортсмена (или команды), не только демонстрация физической и технико-тактической подготовленности, но и предельная мобилизация и саморегуляция чрезвычайно напряженного психического состояния. Психическая обостренность, эмоциональный накал зависят от личного и общественного значения соревнования, от масштаба и престижности участия в нем, от наличия сильных конкурентов, опасности конфликтных ситуаций, поведения болельщиков и т. п. Стимуляция физиологических функций в процессе целенаправленных педагогических воздействий должны осуществляться в рамках заданного и контролируемого врачебно-педагогического эффекта. Это означает, что тренировочные программы должны быть ориентированы на индивидуальные возможности спортсменов и иметь объективную информацию о динамике состояний ведущих функций. Дифференцированный подход означает объединение спортсменов – инвалидов в учебно-тренировочные группы с учетом их патологии, пола, возраста, уровня тренированности, особенностей проявления воли и других качеств. Дифференцированный подход позволяет тренеру избежать перегрузок, учесть интересы и мотивацию спортсменов, выбрать стиль общения, адекватные методы тренировки, эффективные способы регулирования нагрузки.

Активная спортивная практика человека с ограниченными возможностями требует широкой системы знаний, которые должны строиться на основе объективной информации о всех сторонах подготовки, закономерностях влияния физических упражнений на организм, методах контроля и самоконтроля, собственных возможностях и способностях, так как сам спортсмен-инвалид является объектом и субъектом деятельности.

Таким образом, спорт и физическая активность для людей с ограниченными возможностями – это действенное средство физической, психологической и социальной реабилитации и адаптации. В процессе занятий физическими упражнениями физическая реабилитация заключается: в развитии мышечной силы, укреплении связочного аппарата, улучшении координации движений и равновесия, снятии спастических мышечных напряжений, восстановлении нормального функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствовании и необходимом развитии двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Физические упражнения оказывают положительное влияние на функциональное состояние всех органов и систем организма, благоприятно воздействуют на центральную нервную систему, способствуя при этом нормализации функционирования коры головного мозга, интенсивности и концентрации внимания, улучшению памяти и опосредованно способствуют росту производительности труда.

Занятия физической культурой и спортом, в их лучших проявлениях, способствуют получению удовольствия, так называемого чувства мышечной радости, у занимающихся. Для инвалидов особенно важным становится тот факт, что физкультурно-оздоровительная и спортивная активность препятствует «уходу в себя, свой недуг», способствуют снижению комплекса неполноценности, преодолению изоляции и барьеров, отделяющих инвалидов от общества, ощущению себя равноправным, полноценным человеком [1–15].

Библиографические ссылки

1. Александров С. З. Социальные функции культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры. 1990.
2. Бальсевич В. К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема // Вопросы философии. 1981. № 8.

3. Волжин А. И. Субботин Ю. К. Адаптация и компенсация – универсальный механизм приспособления. М., 1987.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1980.
5. Давиденко Д. Н. Физиологические основы физической культуры и спорта : учеб. пособие. СПб., 1996.
6. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. М., 1981.
7. Джумаев А. Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры : автореф. ... дис. канд. пед. наук. Л., 1991.
8. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. СПб., 1996.
9. Коротаева И. В., Жолдак В. И. Социология физической культуры и спорта. М. : МОГИФК, 1992.
10. Карсаевская Т. В. Социальная биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. Л. : Медицина, 1970.
11. Меерсон Ф. З. Адаптационные реакции поврежденного организма. Физиология адаптационных процессов. М., Наука. 1986.
12. Мильштейн О. А. Социальные проблемы формирования личности в спорте. М. : ГДОЛИФК, 1980.
13. Солодков А. С. Морозова О. В. Адаптационно-компенсаторные нарушения у детей инвалидов и их коррекция средствами физической культуры // Теория и практика физич. культ. 1998.
14. Столяров В. И. За гуманизм в спорте и посредством спорта // Теория и практика физической культуры. 1989.
15. Осадчих А. И. Социально-гигиенические, организационно-методические, теоретические проблемы социально-трудовой реабилитации инвалидов. М., 1991.

© Максимова Л. С., Федорова Ю. В., Толстиков В. А., Кузьмин В. А., 2015

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ К ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

Н. Н. Мильбергер, Т. Н. Кочеткова, С. С. Крохалева, А. В. Катышева

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662543, Красноярский край, Лесосибирск, ул. Победы, 42
Лесосибирский медицинский техникум
Российская Федерация, 662544, Красноярский край, Лесосибирск,
ул. Привокзальная, д. 59а
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Психологическая адаптация человека осуществляется во всех сферах его жизни и деятельности. Уровень адаптированности личности является результатом процесса адаптации. Адаптированность личности делится на внутренние, внешние и смешанные. Психологическая адаптация личности – это двусторонний процесс взаимодействия, в ходе которого происходят перемены как в личности (в психике человека в целом), так и в среде (в её нормах, правилах, ценностях), во всех сферах духовной жизни социума и его организации. В процессе адаптации происходит гармонизация взаимодействий личности и среды. В личности и среде (прежде всего социальной) происходят изменения, характер и степень которых обусловлены многими обстоятельствами.

Ключевые слова: адаптация, адаптированность, личность, среда, функциональная структура, духовная жизнь, процесс.

CURRENT ISSUES IN PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF THE PERSONALITY TO THE ENVIRONMENT

N. N. Mil'berger, T. N. Kochetkova, S. S. Krohaleva, A. V. Katysheva

Lesosibirsk Pedagogical Institute – a branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy str., Lesosibirsk, 662543, Krasnoyarsky region, Russian Federation
Lesosibirsk Medical Technical School
59a, Privokzal'naya str., Lesosibirsk, 662544, Krasnoyarsky region, Russian Federation
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Level of adaptedness of the personality is result of adaptation process. Adaptedness of the personality shares on internal, external and mixed. Internal adaptedness of the personality is characterized by reorganization of its functional structures and systems at a certain change of the environment of its activity. There is a substantial, full, generalized adaptation. External (behavioural, adaptive) adaptedness of the personality differs in lack of internal (substantial) reorganization, preservation of and the independence. There is a tool adaptation of the personality. The mixed adaptedness of the personality often is shown by a perestraivaniye and a podstraivaniye internally towards the Wednesday.

Keywords: adaptation, adaptedness, personality, Wednesday, functional structure, independence, process.

Психологическая адаптация – это процесс психологической включенности личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций. Психологическая адаптация человека осуществляется в следующих сферах его жизни и деятельности:

- в социальной сфере со всем многообразием ее содержательных сторон и компонентов (нравственных, политических, правовых и др.);
- в социально-психологической сфере, т. е. в системах психологических связей и отношении личности, включения ее в исполнение различных социально-психологических ролей;
- в сфере профессиональных, учебно-познавательных и других деятельностных связей и отношений личности;
- в сфере взаимосвязей с экологической средой.

Соответственно этим сферам жизни и деятельности человека выделяют и основные виды психологической адаптации:

- социальную психологическую адаптацию личности;
- социально-психологическую адаптацию личности;
- профессионально-деятельностную психологическую адаптацию личности;
- экологическую психологическую адаптацию личности.

Кроме того, выделяют так называемые интегральные или системные виды психологической адаптации: профессиональную, семейно-бытовую, личностно-досуговую и др. Они представляют собой своеобразное сочетание всех названных выше видов психологической адаптации личности. Процесс психологической адаптации личности характеризуется активностью человека, которая выражается в целенаправленности его действительности, среды как с использованием различных средств, так с подчиненными ему приспособительными актами [1–3]. Следовательно, в активной целенаправленной приспособительной деятельности человека проявляется 2 тенденции, выраженные в разной степени и идущие параллельно:

- адаптивная, приспособительная тенденция;
- тенденция, адаптирующая, преобразующая, приспособляющая среду к индивиду.

Уровень адаптированности личности является результатом процесса адаптации. Адаптированность личности делится на внутреннюю, внешнюю и смешанную. Внутренняя адаптированность личности характеризуется перестройкой ее функциональных структур и систем при определенном изменении среды ее жизнедеятельности. Происходит содержательная, полная, генерализованная адаптация. Внешняя (поведенческая, приспособительная) адаптированность личности отличается отсутствием внутренней (содержательной) перестройки, сохранением себя и своей самостоятельности. Происходит инструментальная адаптация личности. Смешанная адаптированность личности часто проявляется перестраиванием и подстраиванием внутренне под среду, ее ценности и нормы и частично-инструментальной адаптацией, поведенческих сохранением своего «Я», своей самостоятельности.

Переадаптация – это процесс перестройки личности при изменениях коренным образом условий и содержания ее жизни и деятельности (например, с мирного на военное время, с семейной на одинокую жизнь и др.). При невозможности переадаптации личности происходит ее дезадаптация. Адаптация и переадаптация выражают лишь степень перестройки отдельных структур личности и их коррекции или степень перестройки личности в целом. Процесс адаптации связан с коррекцией, достройкой, доформированием, частичной перестройкой либо отдельных функциональных систем психики, либо личности в целом [4]. Переадаптация касается ценностей, целей, норм, смысловых образований личности и ее потребностно-мотивационной сферы, которые перестраиваются на противоположные по содержанию, способам и средствам реализации. Процесс переадаптации связан либо с коренной перестройкой функциональных систем в целом у личности при экстраординарных обстоятельствах. Или с переходом из состояния устойчивой психической адаптации в привычных условиях в состояние относительно устойчивой психической адаптации в новых условиях, где есть отличия от предыдущих условий жизни и деятельности (например, при переходе из гражданских условий в военные и др.).

Реадаптация – это процесс перехода человека в предыдущие условия жизни и деятельности, значительно отличающиеся от тех, к которым он ранее переадаптировался. Личность может нуждаться в реадаптации. Однако этот процесс нередко происходит с серьезными психологическими последствиями. Психологическая адаптация – это многоуровневое и разноплано-

вое явление, затрагивающее и индивидуальные особенности человека, и все стороны его бытия (социальную среду непосредственной его жизнедеятельности), и различные виды деятельности (прежде всего профессиональную), в которые он непосредственно включен [2; 5]. Психологическая адаптация личности – это двусторонний процесс взаимодействия, в ходе которого происходят перемены как в личности (в психике человека в целом), так и в среде (в ее нормах, правилах, ценностях), во всех сферах духовной жизни социума и его организации. В процессе адаптации происходит гармонизация взаимодействий личности и среды. В личности и среде (прежде всего социальной) происходят изменения, характер и степень которых обусловлены многими обстоятельствами. Из числа этих обстоятельств первостепенную роль играют следующие: социальные параметры среды; социально-психологические особенности социальной среды (ее нормы, правила, требования, санкции, ожидания от личности, степень общности ценностных и других основ ее жизни); содержание, средства, условия и другие особенности ведущей и других видов деятельности. Это процесс приближения психической деятельности личности к социальным и социально-психическим требованиям среды, условиям и содержанию деятельности человека. Следовательно, психологическая адаптация личности – это процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности личности и среды.

В процессе адаптации личности происходит гармонизация психической деятельности человека с заданными условиями среды и его деятельности в тех или иных обстоятельствах. При этом уровень внутреннего, психологического комфорта личности может быть показателем психологической адаптированности личности, который определяется сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций человека и степенью удовлетворения его потребностных состояний. Состояние психологического комфорта личности и адаптированности возникает в адаптированной, привычной для жизни среде и деятельности личности, в процессе успешного разрешения адаптационных трудностей и противоречий. Нарушение этого состояния комфортности и дестабилизация личности приводят к актуализации потребностей, побуждающих личности к активному взаимодействию со средой с целью восстановления организации взаимоотношений [1; 4].

Успешность протекания этого процесса сопровождается положительным эмоциональным состоянием. Это свидетельствует о формировании у личности потребности в определенном и повторяющемся нарушении гармонии во взаимодействии со средой. Это совершается с целью получения положительных эмоциональных подкреплений процесса и результатов деятельности по восстановлению внутреннего и внешнего баланса сил, уравниванию, гармонизации взаимодействий со средой. Психологическая адаптация может выступить одним из механизмов развития и саморазвития личности. При актуализации негативных по содержанию потребностей человека (например, в алкоголе, табакокурении, наркотиках) психологическая адаптация является механизмом разрушения организма и психики, физического и психического здоровья в целом. Потребности состояния личности выступают источником процесса ее адаптации. Они возникают при осуществлении взаимодействия личности со средой и включении ее в различные виды деятельности. Деадаптационные состояния физиологического и психологического характера можно считать потребностными состояниями, а процесс адаптации – процессом реализации, удовлетворения возникающих деадаптационных потребностных состояний.

Это может осуществляться по следующим направлениям: изменением окружающей среды путем перестройки ее ожиданий от личности, норм и ценностей в соответствии с личностными, за счет очеловечивания среды в личностном плане, подчинения ее личности и др., т. е. в целом путем преобразования среды и снижения уровня рассогласования ее с личностью; перестройкой функциональных систем, ценностных ориентаций и интересов человека через приспособление человека к среде, ее ценностям, нормам, правилам и др.; соединением и гармонизацией указанных выше двух путей [2; 5].

Однако в управлении адаптационными процессами необходимо учитывать то, что параметры физиологических и психологических возможностей человека, возможностей среды, условий и содержания деятельности не безграничны в плане перемен и перестройки.

Дезадаптационные, потребностные состояния личности, возникающие в процессе осуществления деятельности и взаимодействия со средой, создают у нее состояния психического и физиологического дискомфорта. Они заставляют, побуждают личность проявлять активность, действовать либо по снижению, либо по устранению вообще этих состояний. Дезадаптационные, потребностные состояния разнообразны. Адаптационные процессы обычно инициируются комплексом потребностей человека, включая потребности физиологические, этнические, в активности, общении, уединении, защищенности, аффилиации, справедливости, самоутверждении и др. Все потребности человека взаимосвязаны. Успешность процесса адаптации по реализации одних потребностей оказывает влияние на другие. Место реализованных потребностей занимают другие потребности.

Человек постоянно испытывает какие-либо потребности. Среди них одни потребности выходят на первый план, доминируют и определяют характер и направленность поведения и деятельности человека, а другие потребности определяют общий стиль поведения и характер действий, их своеобразие. В связи с этим человек выступает в двух ведущих состояниях и проявлениях: как потребностный человек и как деятельный, действующий, активный человек [2]. При адаптации личности в малой социальной группе (коллективе) ведущую роль играет потребность в самоутверждении в различных видах деятельности. Эта потребность выступает системной и относительно самостоятельной, одной из основных и ведущих, постоянно проявляющейся потребностью человека. Потребность в самоутверждении – это атрибутивная потребность личности. Она играет особую роль в создании дезадаптационной адаптации, своеобразия потребностных состояний личности и в активизации адаптационного поведения, в выборе его путей, средств, способов. Психологическая адаптация взаимосвязана с социализацией, как психологическим феноменом. Они близки, взаимозависимы, взаимообусловлены, но нетождественны. Социализация личности – это процесс овладения личностью социальными и социально-психологическими нормами, правилами, ценностями, функциями. Процесс адаптации личности выступает одним из ведущих механизмов социализации личности. Однако не всякий процесс адаптации ведет к социализации личности. Так, конформное поведение личности, инструментальная ее адаптация обычно не выступают процессами социализации личности. В то же время, полная, внутренняя психологическая адаптация личности может оказаться тождественной процессу социализации личности. Следовательно, адаптация учащихся в учебных заведениях имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при осуществлении контроля за ее течением [3; 4].

Все вышеизложенное послужило основанием для разработки комплексной психолого-педагогической системы подготовки учащихся, основной сутью которой является идея педагогизации психологических знаний с целью их более эффективного использования и применения в тренировочно-соревновательной и восстановительно-оздоровительной деятельности. Главной задачей является достижение более высокой степени утилизации возможностей психологической науки в неразрывном единстве с педагогическими знаниями средствами и методами развития, воспитания, обучения и совершенствования, учащихся к обучению в вузе.

Библиографические ссылки

1. Анисеева Н. П. Анализ имитационных педагогических игр // Игра в педагогическом процессе : сб. науч. тр. / НГПИ. Новосибирск, 1989.
2. Григорович Л. А., Марцинковская Т. Д. Педагогика и психология : учеб. пособие для вузов. М. : Гардарики, 2005.
3. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 12–17.
4. Сластенин В. А., Каширин В. П. Психология и педагогика : учеб. пособие. М. : Академия, 2010.
5. Сластенин В. А. Педагогика. М. : Академия, 2007.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

С. Н. Мишарина¹, Е. В. Антипова², В. А. Антипов³, Р. Н. Гаврилина⁴

¹Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина
Российская Федерация, 196605, Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, 10

²Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры
Российская Федерация, 191040, Санкт-Петербург, Лиговский просп., 56

³Санкт-Петербургский университет МВД России
Российская Федерация, 190000, Санкт-Петербург, ул. Пионерстроя, 2

⁴Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва по лыжным гонкам
Российская Федерация, 194362, Санкт-Петербург, п. Парголово, ул. Шишкина, 30
E-mail: snmisharina@mail.ru

Рассматриваются средства адаптивной физической культуры, способствующие повышению качества жизни детей школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивающие посредством социальной реабилитации их интеграцию в общество.

Ключевые слова: качество жизни; социально-бытовые, профессионально-ориентированные и спортивно-ориентированные физические упражнения.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS MEANS OF IMPROVEMENT OF QUALITY OF LIFE OF SCHOOL STUDENTS WITH LIMITED OPPORTUNITIES HEALTH

S. N. Misharina¹, E. V. Antipova², V. A. Antipov³, R. N. Gavriline⁴

¹Pushkin Leningrad State University
10, Peterburgskoe highway, Pushkin, Saint-Petersburg, 196605, Russian Federation

²Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture
56, Ligovskij av., Saint-Petersburg, 191040, Russian Federation

³Saint Petersburg University of the Russian Interior Ministry
2, Pionerstroj str., Saint-Petersburg, 190000, Russian Federation

⁴Specialized Children and Youth Sports School of Olympic Reserve Skiing
30, Shishkina str., p. Pargolovo, Saint-Petersburg, 194362, Russian Federation
E-mail: snmisharina@mail.ru

In article the means of adaptive physical culture promoting improvement of quality of life of children of school age with limited opportunities of health and providing their integration into society by means of social rehabilitation are considered.

Keywords: quality of life; social, professional focused and the sports focused physical exercises.

В медицине качество жизни (Life quality) определяется как категория, включающая в себе сочетание условий жизнеобеспечения и состояние здоровья, позволяющих достичь физического, психического и социального благополучия и самореализации [1]. Другими словами, под качеством жизни понимается некая система, состоящая из объективных условий

существования, деятельности и развития человека и общества, и оцениваемая по степени их соответствия принятым в обществе нормативам, стандартам и жизненным ценностям [2].

Повышение качества жизни детей с ограниченными возможностями является важной социальной задачей.

Адаптивная физическая культура, помимо оздоровительного назначения, выполняет адаптационную, интеграционную и социализирующую функции, которые при их реализации должны обеспечивать следующие категории жизнедеятельности людей с ограниченными возможностями:

- способность к самообслуживанию, т. е. способность человека самостоятельно осуществлять основные физиологические потребности, выполнять повседневную бытовую деятельность, в том числе навыки личной гигиены;
- способность к самостоятельному передвижению, т. е. способность самостоятельно перемещаться в пространстве, сохранять равновесие тела при передвижении, в покое и перемене положения тела, пользоваться общественным транспортом;
- способность к ориентации, т. е. способность к адекватному восприятию окружающей обстановки, оценки ситуации, способность к определению времени и места нахождения;
- способность к общению, т. е. способность к установлению контактов между людьми путем восприятия, переработки и передачи информации;
- способность контролировать свое поведение, т. е. способность к осознанию себя и адекватному поведению с учетом социально-правовых и морально-этических норм;
- способность к обучению, т. е. способность к восприятию, запоминанию, усвоению и воспроизведению знаний (общеобразовательных, профессиональных и др.), овладению навыками и умениями (профессиональными, социальными, культурными, бытовыми);
- способность к трудовой деятельности, т. е. способность осуществлять трудовую деятельность в соответствии с требованиями к содержанию, объему, качеству и условиям выполнения работы [1].

Для улучшения качества жизни, способности самостоятельно себя обслужить школьники с ограниченными возможностями здоровья осваивают прикладные физические упражнения социально-бытовой направленности. В частности, на I ступени обучения (1–4 классы) это могут быть простейшие бытовые умения:

- гигиенические процедуры (умывание, принятие душа, чистка зубов);
- завязывание и развязывание узлов;
- застегивание и расстегивание пуговиц, молний;
- причесывание волос;
- уборка помещения (раздевалка, спортзал и т. д.).

Занятия включают освоение учащимися необходимых умений, вырабатывание жизненно необходимых навыков, и проводятся в игровой форме. Составляется «полоса препятствий», которая должна быть преодолена учащимися в ходе соревнований. Критериями оценки служат точность и время выполнения задания.

Например, «полоса препятствий» может включать следующие станции:

- 1) умывание в удобной емкости;
- 2) причесывание волос;
- 3) шнуровка спортивной обуви и завязывание шнурков;
- 4) застегивание пуговиц и молнии на спортивной куртке;
- 5) развязывание шнурков и расшнуровка спортивной обуви;
- 6) расстегивание пуговиц и молнии на спортивной куртке.

Выбор способов передвижения от одной станции к другой зависит от фантазии преподавателя. Соревнования выявляют победителя в личном и командном первенстве.

На II и III ступенях обучения перечень упражнений социально-бытовой направленности расширяется, а сами задания усложняются.

Подбор физических упражнений прикладной направленности проводится с учетом профессиональной ориентации школьников нозологических групп и специфики самой профессии.

Например, для улучшения качества жизни школьников с нарушением зрения имеет особое значение двигательная память, которая развивается средствами адаптивной физической культуры. У детей с остаточным зрением основным восприятием служит осязательно-двигательная форма. Школьников с данной патологией необходимо научить прослеживать движение в пространстве. Объем внимания у младших школьников с нарушением зрения весьма мал: они способны одновременно воспринимать одно-два движения или элементы движений, не связанные между собой. Внимание часто переключается на второстепенные объекты. Рассеянность детей нередко объясняется переутомлением. Много затруднений у школьников со зрительной патологией возникает в ориентировании в пространстве спортзала, школы и т. д. Слепые младшие школьники часто путают правую и левую стороны. Следовательно, особое внимание необходимо уделять развитию пространственной памяти и воображению. Слепым детям младшего школьного возраста достаточно трудно выполнить поворот на 45°. У слепых и слабовидящих школьников плоскостопие встречается от 30 до 53,8 %. Мышечная сила (кистевая) у детей с нарушением зрения по сравнению с нормой слабо развита. У слабовидящих школьников показатели кистевой динамометрии ниже на 28,1 %, чем у нормально видящих сверстников; в показателях гибкости они уступают нормально видящим в среднем на 12–15 %. В связи с трудностями подражания и овладения пространственными представлениями у школьников с нарушением зрения нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном движении, в подвижных играх. Младший школьный возраст – это один из самых эффективных периодов для формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, это и время формирования правильной осанки, пространственных представлений, развития многих физических качеств: координации движений, силы, выносливости, гибкости [3].

Для характеристики различных видов труда принято использовать понятия его физической тяжести и нервно-психической напряженности. При этом под физической тяжестью труда понимают суммарный объем физических усилий за время работы. Под нервно-психической напряженностью труда подразумевается степень эмоциональной нагрузки при выполнении работы. В зависимости от тяжести труда и его нервно-психической напряженности труд подразделяют на физический, умственный и смешанный труд [4].

Существует 4 группы профессий: труд в обычных (бытовых) условиях, труд с пребыванием на открытом воздухе (с резким перепадом температур, влажности и т. п.), труд в необычных условиях (под землей, под водой, на высоте, в условиях вредного производства и т. п.) и труд с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизни людей, общественные и материальные ценности. Для каждой из профессий разработана профессиограмма, в которой отражено содержание и условие деятельности работника, квалификационные требования, средства деятельности, требования к профессионально важным качествам, медицинские противопоказания [5].

В частности, инвалиды по зрению могут проходить профессионально-ориентированную подготовку по 11-ти профессиям: плетение макраме, вязание на спицах, лозоплетение, резьба по дереву, ремонт обуви, автодело, переплетное дело, птицеводство, овощеводство, пчеловодство, игра на баяне. В последние годы перечень профессий для данной категории инвалидов расширился за счет возможности освоения школьниками с нарушением зрения компьютерных технологий [6].

Одним из средств профессионально-ориентированной подготовки слабовидящих юношей 10–11 классов является пауэрлифтинг, который включается в занятия при отсутствии медицинских противопоказаний у учащихся. Занятия пауэрлифтингом развивают силу, координацию движений, улучшают ориентировку в пространстве, укрепляют суставно-связочный аппарат, тренируют сердечно-сосудистую систему, препятствуют нарушению осанки и корректируют уже сформировавшиеся дефекты [7]. Многие профессии требуют развития у будущих работников мелкой моторики (плетение макраме, вязание на спицах, игра на баяне и т. п.).

В дополнительную форму адаптивного физкультурного образования школьников с нарушением зрения в региональном компоненте входят спортивно-ориентированные физические упражнения, составляющие паралимпийские виды спорта.

С учетом материально-технической базы и кадрового обеспечения в рамках внеклассной работы могут функционировать спортивные секции по паралимпийским видам спорта (легкой атлетике, плаванию, лыжному спорту, пауэрлифтингу и др.) и непаралимпийским видам спорта для школьников с нарушением зрения.

Внешкольная работа по паралимпийским видам спорта осуществляется спортивными школами и клубами, действующими в системе дополнительного образования школьников, паралимпийского движения, по месту жительства и в системе регионального отделения Общества слепых.

Библиографические ссылки

1. Социально-педагогические аспекты изучения качества жизни инвалидов : учеб.-метод. пособие / С. Н. Мишарина и др. / СПбНИИФК. СПб., 2007.
2. Горбенко П. П., В. В. Ложко Современные подходы и приоритеты формирования государственной системы обеспечения высокого качества жизни [Электронный ресурс] // Вестник Нац. ин-та здоровья. СПб., 2000. URL: <http://www.gorbenko.ru/articlesci/0068.html> (дата обращения: 2.08.2015).
3. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dopoln.ru/kultura/219842/index.html> (дата обращения: 28.08.2015).
4. Физкультура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям [Электронный ресурс]. URL: http://www.limej.ru/index.php/home/142-stat/70864-Fizkul_tura_i_sport_v_podgotovke_studentov_k_profe.html (дата обращения: 25.08.2015).
5. Психологические типы профессий [Электронный ресурс]. URL: <http://gimnaz.armavir.ru/wp-content/uploads/2014/01/vybor-professii.pdf> (дата обращения: 30.08.2015).
6. Программа социального развития Всероссийского общества слепых на 2006–2010 годы [Электронный ресурс]. URL: http://www.tiflo.net/index.php?catid=6:2011-07-20-10-56-30&id=31:-2006-2010-&option=com_content&view=article (дата обращения: 27.08.2015).
7. Громов В. А. Методика тренировки в пауэрлифтинге слабовидящих людей и ее влияние на координацию движений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГУФКСиТ. М., 2006.

© Мишарина С. Н., Антипова Е. В., Антипов В. А., Гаврилина Р. Н., 2015

СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УКРАИНЕ

Л. В. Сулица, И. Г. Бондаренко

Черноморский государственный университет имени П. Могилы
Украина, 54003, Николаев, ул. 68 Десантников, 10
E-mail: bondarenko-irina@list.ru

Проанализированы основные проблемы социальной и психолого-педагогической реабилитации лиц с ограниченными возможностями. Раскрывается проблема образования и трудоустройства для людей с ограниченными возможностями. Обращено внимание на обучение лиц с ограниченными возможностями в Черноморском государственном университете имени Петра Могилы.

Ключевые слова: социализация, трудоустройство, инвалидность, реабилитация, студент.

SOCIAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF REHABILITATION OF PERSONS WITH DISABILITIES IN UKRAINE

L. V. Sulitsa, I. G. Bondarenko

P. Mohyla Black Sea State University
10, 68 Desantnikov str., Nikolaev, 54003, Ukraine
E-mail: bondarenko-irina@list.ru

The article analyzes the main problems of social, psychological and educational rehabilitation of persons with disabilities. Reveals the problems of education and employment for people with disabilities. Attention is paid to the education of persons with disabilities in the Petro Mohyla Black Sea State University.

Keywords: socialization, employment, disability, rehabilitation, student.

Инвалидность является важной медико-социальной проблемой человечества. Так, по данным ВООЗ в 2012 г. примерно 15 % населения мира имели инвалидность, хотя сделанные ранее оценки не превышали и 10 %. Остро стоит проблема инвалидов и в Украине. Несмотря на определенные успехи в диагностике и лечении инфекционных болезней, победы над тифом, столбняком, развитием хирургической помощи больным с врожденными пороками, возможностями протезирования, наличием современных отделений гемодиализа практически во всех областных центрах Украины и даже технологии трансплантации органов, в Украине не наблюдаются тенденции к снижению количество инвалидов.

По официальным данным, которые были освещены в документе «Национальный доклад о принятых мерах, направленных на выполнение Украиной обязательств в рамках Конвенции о правах инвалидов», по состоянию на начало 2013 г. число инвалидов достигло 2 709 982 человек, в том числе инвалидов I группы – 310 494 человека, II группы – 1 078 721 человек, инвалидов III группы – 1 155 646 человек, детей-инвалидов – 165 121 человек. Таким образом, количество лиц с инвалидностью в Украине составляет около 6 % от населения страны. Каждый 18-й гражданин – инвалид [1].

На законодательном уровне «реабилитация инвалидов» определяются как система медицинских, психологических, педагогических, физических, профессиональных, трудовых

мероприятий, направленных на предоставление лицам помощи в восстановлении и компенсации нарушенных или утраченных функций организма, устранении ограничений их жизнедеятельности для достижения и поддержания социальной и материальной независимости, трудовой адаптации и интеграции в общество.

Главной проблемой, требующей немедленного решения, является преодоление социальной изоляции людей с ограниченными возможностями.

Затрудняют процесс интеграции инвалидов в социум следующие социальные факторы: тяжелое материально-финансовое положение большинства инвалидов и их семей; сложные бытовые условия, недостаточно обеспечение теле-видео-аудио аппаратурой, компьютерами; недостаточный уровень медицинского обслуживания; недостатки общественного сознания и культуры по отношению к лицам с особыми потребностями, в том числе их образования; неразвитость политики благотворительности и спонсорства в пользу инвалидов; недостаточная консолидация инвалидов с целью отстаивания своих прав (в силу как объективных так и субъективных обстоятельств), сложных условиях экономической нестабильности инвалиды оказались одной из самых незащищенных слоев населения [2].

Получение высшего образования – важный фактор социализации и интеграции людей с особыми потребностями. Сегодня именно качественное образование выступает предпосылкой успешной самореализации человека в обществе [3].

Требует внимания государственных органов вопросы интеграции инвалидов в образовательную среду. Хотя ст. 22 Закона Украины «Об основах социальной защищенности инвалидов в Украине» регламентирует право инвалидов на внеконкурсное поступление в высшие и профессионально-технические учебные заведения, однако реализовать свое право на образование лица с ограниченными возможностями не всегда в состоянии из-за отсутствия соответствующих условий [2].

Расширение доступности высшего образования для инвалидов, интеграция их в образовательную среду осложняется рядом факторов:

- недостаточная разработанность нормативно-правовой базы для высшего образования;
- недостаточный уровень информационного обеспечения;
- недостаточный уровень производства средств технической компенсации ограничений возможностей, специального оборудования;
- отсутствие действенной политики трудовой занятости инвалидов;
- несовершенство системы подготовки специализированных кадров, преподавателей и сотрудников [2].

В Украине очень остро ощущается проблема предоставления образовательных услуг маломобильным лицам, людям, прикованным к инвалидным коляскам. Основанием для этого является негласный отказ руководителей вузов на перестройку учебных помещений в соответствии с установленными государственными органами власти норм и стандартов, из-за отсутствия финансирования со стороны государства.

Единственным вузом государственной формы собственности на юге Украины, администрация которого решила вопрос дополнительного финансирования со стороны государства, является Черноморский государственный университет имени П. Могилы. Это стало возможным благодаря внедрению в университете программы Фонда социальной защиты инвалидов, благодаря которой Фонд платит за обучение и проживание в общежитиях университета студентов-инвалидов, обучающихся на контрактной основе [4]. В 2013–2014 учебном году в Черноморском государственном университете имени Петра Могилы обучалось 90 студентов-инвалидов, среди которых с заболеваниями опорно-двигательного аппарата – 21 человек, слуха – двое, зрения – трое. В конце 2014–2015 учебного года в ЧГУ имени П. Могилы насчитывалось 66 студентов-инвалидов вместе с контрактниками.

Также, создание специальных условий труда для людей с ограниченными возможностями до сих пор остается одним из актуальных вопросов, без которого невозможен успех в решении проблемы обеспечения трудовой занятости данной категории населения [5].

Только 14 % людей с инвалидностью трудоспособного возраста, которые живут в Украине, трудоустроены. Проблемы, с которыми сталкиваются люди с инвалидностью при трудоустройстве могут объясняться различными факторами, в частности:

- ограниченным доступом инвалидов к рынку труда (вызванного, например, несоответствием их образования и квалификации спроса на рабочую силу);
- ограниченным количеством вакансий открытых для соискателей с инвалидностью, а также недостаточным количеством специализированных служб и рабочих мест для людей с инвалидностью;
- несовершенством соответствующего институционального механизма трудоустройства людей с инвалидностью [2].

Это является серьезным «тормозом» в принятии и реализации государственных программ в этой области и не позволяет объективно оценить реальные потребности людей с ограниченными возможностями [1].

Главной задачей социального развития современного общества является формирование уважения к человеческому разнообразию, установление принципов солидарности и безопасности, которые обеспечивают защиту и интеграцию в социум всех слоев населения, в том числе и лиц с ограниченными возможностями здоровья [6]. Поэтому общество наконец должно обратить усиленное внимание на проблемы людей с ограниченными возможностями, делая особый акцент на анализе решения важных по их тотальной барьерности, правовой защищенности, вопросам получения ими образования и трудоустройства [2].

Библиографические ссылки

1. Науменко Л. Ю., Борисова І. С., Березовський В. М., Чемирисов В. В. Оптимізація співпраці мсек та лікарів первинної ланки надання медичної допомоги на основі учасних нормативно-правових підходів до визначення груп інвалідності // Вісник проблем біології і медицини. 2014. Вип. 3(1). С. 248–251.
2. Тищенко О. Проблеми реалізації соціальної захищеності в Україні осіб з обмеженими фізичними можливостями // Вісник Київ. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. 2012. № 12. С. 20–22.
3. Білера М. Проблеми освіти та реабілітації осіб з інвалідністю у вищих навчальних закладах // Молодіжний науковий вісник : фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л. Українки. 2013. Вип. 9. С. 49–54.
4. Кравцова А. О. Розвиток інклюзивної освіти в умовах ринкової економіки у ЧДУ імені Петра Могили // Наукові праці Чорноморського державного ун-ту ім. П. Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Сер. Економіка. 2012. Т. 189, вип. 177. С. 153–157.
5. Поліщук О. А. Теоретичні та практичні аспекти професійної орієнтації та трудової реабілітації осіб з обмеженими можливостями здоров'я // Вісник Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Сер. Педагогічні науки. 2011. № 14(3). С. 129–133.
6. Долженко А. И. Социальная адаптация детей с особыми образовательными потребностями в условиях инклюзивного обучения // Горизонты образования. 2014. № 2. С. 34–38.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, МЕДИЦИНСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНОВ ПРОФИЛАКТИКИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ПРЕСЕЧЕНИЯ ПРАВОНАРУШЕНИЙ

А. В. Афанасьев

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

Исследуются возможности современных тренажерных средств в процессе повышения эффективности стрелковой подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, сотрудники правоохранительных органов, огневая подготовка, стрелковые тренажеры.

USE OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE COURSE OF INCREASE OF EFFICIENCY OF SPECIAL VOCATIONAL TRAINING OF SHOTS FOR GOVERNMENT BODIES OF PREVENTION AND SUPPRESSION OF OFFENCES

A. V. Afanasyev

Siberian Law Institute of FDPS of Russia
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: running_men@mail.ru

The article investigates the possibilities of modern training facilities in the process of enhancing the effectiveness of firearms training of law enforcement officials.

Keywords: training, law enforcement officers, fire preparation, shooting simulators.

Основной целью деятельности образовательных организаций правоохранительных органов является удовлетворение потребности государства в высококвалифицированных специалистах, сочетающих в себе глубокие профессиональные знания и необходимые профессионально-значимые качества посредством реализации соответствующих образовательных программ. Проблема повышения эффективности профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов с каждым годом становится все более актуальной.

Одним из направлений совершенствования в области профессионально-прикладной подготовки кадров для правоохранительной деятельности является повышение эффективности организации и проведения занятий по огневой подготовке. Несмотря на относительно незначительное количество случаев применения оружия сотрудниками правоохранительных органов Российской Федерации, проблема квалифицированного обращения с ним остается и сегодня достаточно острой. В частности, по результатам тестирования стрелковой подготовленности сотрудников, пребывавших в СибЮИ ФСКН России для обучения по программам переподготовки и повышения квалификации, было установлено, что только около 22 % из них способны выполнять контрольные упражнения стрельб на положительную оценку [1]. При этом необходимо учитывать, что в качестве контрольных упражнений использовались упражнения, не предусматривающие ограничения времени на выполнение. С учетом скоротечности реальных огневых контактов (около 5–7 с), а также повышенного нервно-психологического напряжения стрелка в момент таких контактов, разумно предположить, что результативность применения сотрудниками огнестрельного оружия крайне мала.

Следует отметить, что подобная статистика не является характерной особенностью деятельности правоохранительных органов только Российской Федерации. Так, в полицейской практике США известны случаи, когда в огневом бою делается невероятное количество выстрелов с близкого расстояния, но большинство не достигают цели (≈ 16 % попаданий).

Одним из самых эффективных мероприятий, направленных на повышение результативности процесса обучения, является оснащение образовательных организаций правоохранительных органов современными техническими средствами, которые существенно расширяют методические возможности преподавателей и обеспечивают повышение качества подготовки специалистов.

Важное место в ряду технических средств обучения принадлежит стрелковым тренажерам, предназначенным как для формирования, так и для совершенствования профессиональных навыков у сотрудников путем моделирования разнообразных ситуаций и условий несения службы, связанных с применением и использованием табельного оружия.

Стрелковые тренажеры – учебные устройства, которые частично или полностью имитируют условия действий обучаемых с оружием и позволяют руководителю занятий осуществлять объективный контроль в процессе обучения. Они предназначены для выработки и совершенствования профессиональных навыков умелого применения вооружения в различных условиях обстановки без расхода боеприпасов.

Попытки конструировать тренажеры, способствующие обучению тем или иным специальным приемам, появились в глубокой древности. Уже тогда люди стремились ускорить процесс обучения путем использования разнообразных технических приспособлений. Например, технику защиты от ударов противника и одновременно нападения на него, гладиаторы Древнего Рима совершенствовали с помощью специального приспособления в виде непрерывно вращающихся мечей. Рыцари средних веков осваивали технику владения копьем при помощи специальной мишени, которая при точном ударе падала, а при неточном – наносила рыцарю чувствительный удар по спине.

В дальнейшем тренажерные устройства постоянно усложнялись и совершенствовались. Особенно интенсивным этот процесс стал в начале 50-х годов XX в. в связи с бурным развитием электронно-вычислительной техники, появлением оружия нового поколения, требующего для овладения им высококвалифицированных специалистов.

Бесспорным доказательством высокой эффективности тренажеров является тот факт, что использование их в ВВС США во время второй мировой войны позволило ежегодно

сберечь не менее 524 жизней, около 133 млн долл., 31 млн человеко-часов и высвободить 15 тыс. человек для выполнения других военных задач.

По приведенным в иностранной печати данным, затраты на подготовку военных специалистов при использовании тренажеров снижаются в 4–12 раз по сравнению с затратами на обучение традиционными методами [2].

Тренажерные средства применительно к профессионально-прикладной подготовке сотрудников правоохранительных органов классифицируются следующим образом [3]:

1) тренажерные устройства и приспособления для общей физической подготовки (ОФП), направленные на формирование общей готовности сотрудников к служебной деятельности, способствующие развитию основных физических качеств и двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, укреплению здоровья, закаливанию организма;

2) тренажеры служебно-прикладной подготовки, предназначенные для имитации отдельных боевых приемов, овладения навыками совместных действий в составе подразделения, экипажа;

3) тренажерное оборудование для специальной физической и огневой подготовки, обеспечивающее развитие специальных качеств, повышение устойчивости организма сотрудников к воздействию неблагоприятных факторов оперативно-служебной деятельности, совершенствования психомоторных способностей и воспитания волевых качеств.

Стрелковые тренажеры относятся к третьей группе представленной выше классификации. Учитывая все многообразие таких тренажеров, считаем наиболее перспективными в этой группе выделить тренажеры, принцип действия которых основан на использовании оптико-электронных устройств (т. н. лазерные тренажеры). Следует отметить, что до недавнего времени такие тренажерные устройства все-таки представляли из себя довольно сложные системы: передатчики лазерного излучения, приемники лазерного излучения (фотодиоды), пульты управления, средства индикации поражения и блоки питания. При этом лазерный излучатель при помощи различных фиксаторов крепился таким образом, что выступал за габариты оружия. Это создавало определенные неудобства при использовании таких тренажеров, связанные с повреждениями излучателя при отработке тактических действий с оружием (механические повреждения излучателя, невозможность использования штатных кобур, изменение габаритов и балансировки оружия).

С появлением автономных лазерных тренажеров, лазерный излучатель которых располагался внутри оружия, описанная выше проблема была полностью решена. На настоящий момент автономные лазерные тренажеры представляют собой точные копии образцов боевого оружия, состоящих на вооружении правоохранительных органов России.

В теории огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов принята технология обучения, предусматривающая поэтапную подготовку курсантов и слушателей ведомственных образовательных организаций умелому и эффективному применению и использованию боевого ручного стрелкового оружия при выполнении оперативно-служебных задач [4].

Начальная подготовка: имеет своей целью дать представление обучаемым об изготовках, различных способах удержания оружия, спуске курка с боевого взвода, прицеливании, производстве выстрела. На данном этапе курсанты (слушатели) должны овладеть навыками стрельбы из пистолета и автомата по неподвижной цели в неограниченное время днем.

Базовая подготовка: предполагает обучение быстрому извлечению оружия и подготовке его к стрельбе, обращению с оружием во время передвижений. По итогам обучения на данном этапе у курсантов (слушателей) должны быть сформированы навыки скоростной стрельбы по неподвижным и движущимся целям, после передвижений, из различных положений, из-за укрытия, после физической нагрузки, с переносом огня по фронту, со сменой магазина.

Технико-тактическая подготовка: имеет своей целью научить курсантов (слушателей) тактике применения полученных навыков стрельбы в условиях, приближенных к реальным условиям служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Технико-тактическая

подготовка предполагает обучения навыкам принятия правильного решения на применение или использование огнестрельного оружия, выбора наиболее выгодных положений для стрельбы, использованию естественных укрытий, неприцельной стрельбы на сверхкоротких дистанциях и т. д.

Преимуществом автономных лазерных стрелковых тренажеров является то, что их можно использовать на всех этапах подготовки курсантов (слушателей) образовательных организаций правоохранительных органов.

Следующим, более совершенным шагом в техническом обеспечении учебного процесса ведомственного высшего образования, направленного на формирование профессионально-значимых умений и навыков, является использование в процессе огневой подготовки курсантов и слушателей боевых интерактивных тиров, объединяющих прикладную направленность обучения с реалистичным моделированием ситуаций применения и использования табельного оружия сотрудниками правоохранительных органов в различных условиях оперативно-служебной деятельности и стрельбой боевыми патронами. Однако основной причиной недостаточной распространенности в образовательных организациях правоохранительных органов боевых интерактивных тиров, несмотря на их высокую эффективность, остается их стоимость.

В связи с участвовавшими случаями вооруженных столкновений сотрудников правоохранительных органов с правонарушителями, огневая подготовка сотрудников силовых структур в современных условиях выходит на первый план и является важнейшей составляющей профессионализма личного состава. Достичь высоких результатов в стрельбе, можно только регулярными занятиями с использованием самых современных тренажерных технологий и выверенных практикой методик обучения.

Только регулярные занятия по отработке техники стрельбы, с последующими боевыми стрельбами, могут обеспечить решение задачи эффективной и качественной огневой подготовки. Об этом свидетельствуют мнения авторитетных специалистов, многие годы профессионально занимающихся стрелковой подготовкой.

Таким образом, необходимость максимального приближения процесса обучения сотрудников правоохранительных органов к условиям оперативно-служебной деятельности выдвигает повышенные требования к техническому и методическому обеспечению занятий по этой дисциплине.

В этих условиях использование в процессе занятий по огневой подготовке автономных лазерных стрелковых тренажеров и интерактивных боевых тиров предоставляет практически неограниченные возможности для реализации в процессе обучения метода моделирования ситуаций. Кроме того, возможности таких тренажеров позволяют применять их на всех этапах обучения огневой подготовки сотрудников правоохранительных органов при формировании и закреплении навыков обращения с табельным оружием.

Библиографические ссылки

1. Огневая подготовка сотрудников органов наркоконтроля : отчет о НИР / рук. Панов Е. В.; исполн. : Чудинова О. А., Афанасьев А. В., Черменев Д. А. ; СибЮИ ФСКН России – Красноярск, 2014. № ГР 01201453226. Инв. № 02201459156.
2. Туловский В., Дидык Б. Особенности огневой подготовки по ведению стрельбы из пистолета в вооруженных силах США // Зарубежное военное обозрение. 2015. № 4. С. 48–58.
3. Дергачев В. Ф., Копотев С. Л., Шафигуллин Х. Ш. Боевая подготовка сотрудников ГАИ МВД России. Ижевск, 1996.
4. Ковальчук А. Н., Чудинова О. А., А. В. Афанасьев Организация и методика проведения занятий по огневой подготовке : учеб. пособие / СибЮИ МВД России. Красноярск, 2009.

© Афанасьев А. В., 2015

**ПРОФИЛАКТИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СПЕЦИАЛИСТОВ ГЕОРАЗВЕДКИ**

П. Ю. Брель

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (Иркутский филиал)
Российская Федерация, 664050, Иркутск, ул. Байкальская, 267
Иркутский государственный медицинский университет
Российская Федерация, 664003, Иркутск, ул. Красного Восстания, 16
E-mail: brel69@mail.ru

В статье говорится о несчастных случаях и травматизме на производстве, об условиях труда, формирующих степень опасности для здоровья, выбор мер противодействия и подборе средств и методов адаптивной физической культуры, направленных на профилактику профессиональных заболеваний, о подборе комплекса медицинских, педагогических, профессиональных, мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности лиц с ограниченными физическими возможностями

Ключевые слова: разведочная геофизика, адаптивная физическая культура, профессиональные заболевания.

**PREVENTION ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OCCUPATIONAL
DISEASES SPECIALISTS GEORAZVEDKA**

P. Yu. Brel'

Russian State University of Physical Education, Sport,
Youth and Tourism (Irkutsk branch)
267, Baikal'skaya str., Irkutsk, 664050, Russian Federation
Irkutsk State Medical University
16, Krasnogo Vosstaniya str., Irkutsk, 664003, Russian Federation
E-mail: brel69@mail.ru

The article refers to accidents and injuries at work, about the conditions that shape the degree of health risk, the choice of countermeasures and selection of means and methods of adaptive physical culture aimed at prevention of occupational diseases, the selection of complex medical, pedagogical, professional, of activities designed to restore health and earning capacity of persons with disabilities

Keywords: exploration Geophysics, adaptive physical education, occupational diseases.

Профессиональная деятельность дает человеку не только возможность реализовать свою потребность в труде и в достижении материальных благ, но и возможность обрести статус успешного и состоявшегося человека. Как и любое другое занятие, профессия подразумевает некоторые риски для здоровья работника и окружающих его людей, а потому требует соблюдения определенных норм поведения и строгого следования инструкциям техники безопасности.

В реалиях современного российского общества, как правило, техника безопасности оказывается не во главе угла во многих производственных процессах и ситуациях. Это обу-

словлено: во-первых, повышением расходов организации – на средства индивидуальной защиты работников, системы противопожарной безопасности, средства оказания первой помощи, медикаменты, инструктаж, учебно-подготовительные мероприятия и пр.; во-вторых, характером национального сознания, присущего в той или иной степени каждому гражданину нашей страны.

Некомпетентность некоторых работников и зачастую их нежелание следовать требованиям техники безопасности составляют значительную долю статистики несчастных случаев и травматизма на производстве, а также объясняют низкий уровень здоровья персонала в отраслях, предрасположенных к высокому риску для здоровья.

Такая отрасль как разведочная геофизика включает в себя профессии, подразумевающие различные условия труда, но неизменно наиболее опасными среди всех являются полевые профессии. Подверженность высокому риску для этих профессий обоснована необходимостью нахождения в трудных бытовых и производственных условиях в течение продолжительного времени. Опираясь на существующие нормативно-правовые акты в области здравоохранения, охраны труда и техники безопасности, а также собственный опыт работы в сфере электроразведочных изысканий, авторами предпринята попытка анализа производственных факторов, тяжести и напряженности, характеризующих условия труда, сопутствующие деятельности инженера-геофизика.

Объектом исследования в данной работе выступает деятельность инженера-геофизика в должности оператора полевой электроразведочной исследовательской станции (лаборатории). Предметом исследования являются условия труда, формирующие ту или иную степень опасности для здоровья. Рассматриваются условия, характерные для различных климатических поясов. Цель анализа – определение и учет негативных факторов, их классификация; выбор мер противодействия и методов адаптивной физической культуры, направленных на профилактику профессиональных заболеваний. Задача – снижение риска причинения вреда здоровью работников данной сферы.

Согласно официальному руководству под условиями труда принято понимать совокупность факторов трудового процесса и рабочей среды, в которой осуществляется деятельность человека [3]. Вредный производственный фактор – производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию [3].

Опасный производственный фактор – фактор трудового процесса, который может быть причиной острого заболевания или внезапного резкого ухудшения здоровья, смерти. В зависимости от количественной характеристики и продолжительности действия отдельные вредные факторы рабочей среды могут стать опасными [3].

В любой профессии помимо постоянно действующих опасных и негативных факторов присутствуют риски и опасности, вероятность свершения которых может, как стремиться к очень малому значению, так и быть угрожающе высокой.

Исходя из того, что значительная часть рабочего времени оператора лаборатории сопряжена с использованием персонального компьютера, оператор попадает в сферу негативного воздействия ЭВМ [4]. Следовательно, имеют место быть определенные опасности и риски.

Профессиональное заболевание – это хроническое или острое заболевание работника, являющееся результатом воздействия на него вредных производственных факторов и повлекшее временную или стойкую утрату им профессиональной трудоспособности [2].

Список профессиональных заболеваний является основным документом, который используется при установлении диагноза профессионального заболевания, связи его с выполняемой работой или профессией, при решении вопросов экспертизы трудоспособности, медицинской и трудовой реабилитации, а также при рассмотрении вопросов, связанных с возмещением ущерба, причиненного работнику повреждением здоровья [1].

Руководствуясь данными определениями и совокупностью выявленных факторов рабочей среды оператора лаборатории, можно установить причинно-следственную связь между условиями труда и потенциальными профессиональными заболеваниями.

Статистика производственного травматизма и профзаболеваний знает много случаев причинения вреда здоровью работников вследствие ненадлежащего исполнения ими требований техники безопасности и правил поведения в различных производственных ситуациях, а также вследствие неблагоприятного стечения обстоятельств, когда существующих мер оказывается недостаточно, чтобы уберечь здоровье человека.

Геологоразведка, куда входит и разведочная геофизика, изобилует самыми разнообразными случаями травматизма и заболеваний, поскольку данная деятельность охватывает массу смежных видов работ, каждый из которых чреват своими опасностями.

В рамках исследуемой профессии на основе учтенных неблагоприятных воздействий и вытекающих из них проблем со здоровьем можно сформулировать определенный перечень мер по восстановлению здоровья и трудоспособности работника – способы реабилитации.

Реабилитация – комплекс медицинских, педагогических, профессиональных, юридических мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями в результате перенесенных заболеваний и травм. Проводится при некоторых заболеваниях внутренних органов, врожденных и приобретенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, последствиях тяжелых травм, психических болезнях и т. д. Кроме лечебных мер (трудотерапия, лечебная физкультура, спортивные игры, электролечение, грязелечение, массаж), которые проводятся в отделениях и центрах реабилитации при крупных больницах и институтах (травматологические, психиатрические, кардиологические и т. д.), реабилитация включает также мероприятия по развитию у пострадавшего основных навыков к самообслуживанию (социальная, бытовая реабилитация) и по подготовке инвалидов к трудовой деятельности (профессиональная, производственная реабилитация).

Основой проведения реабилитационных мероприятий является учет как индивидуальных особенностей реабилитируемого, так и его социального статуса, выраженности нарушения жизнедеятельности и трудоспособности. Восстановительные мероприятия должны осуществляться с учетом всего комплекса факторов: биологических, личностных, профессиональных и социальных, – применительно к роли и месту человека в окружающей среде.

Комплексное рассмотрение условий труда инженера-геофизика, занятого в производстве электроразведочных работ в должности оператора полевой исследовательской лаборатории позволило выявить ряд существенных признаков, по которым условия труда данной профессии классифицируются 3-й степенью 3-го класса (3.3) – условия труда, характеризующиеся такими уровнями вредных факторов, воздействие которых приводит к развитию, как правило, профессиональных заболеваний легкой и средней степеней тяжести (с потерей профессиональной трудоспособности) в периоде трудовой деятельности, росту хронической (производственно обусловленной) патологии, включая повышенные уровни заболеваемости с временной утратой трудоспособности [3].

Анализ существующих рисков и опасностей, а также вредоносных производственных факторов, напряженности и тяжести трудового процесса в работе оператора лаборатории показал предрасположенность у работников данной профессии к развитию заболеваний.

Для обеспечения безопасности работников данной профессии безусловным и обязательным является прохождение регулярных медицинских осмотров, соблюдение графика прививок и вакцинации, прохождение инструктажей по технике безопасности, как на рабочем месте, так и в моменты нахождения вне полевых условий, а также трезвое и сознательное отношение к своим должностным обязанностям и собственному здоровью.

Значительное количество видов индивидуальных средств защиты позволяет добиться высокой степени защищенности работника от вредных и опасных производственных факторов в большинстве случаев. Строгое соблюдение техники безопасности при производстве

геологоразведочных работ и использование мер профилактики профессиональных заболеваний с большой вероятностью приведет к отсутствию необходимости применения рассмотренных в работе мероприятий по реабилитации и восстановлению здоровья.

Библиографические ссылки

1. Р 2.2.2006–05. Гигиеническая оценка факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда : утв. Главным гос. санитарным врачом РФ 29.07.2005 г.) [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_85537/ (дата обращения: 5.11.2015).
2. Международные информационные листки опасностей по профессии. «Оператор персонального компьютера» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.vcot.info/upload/doc/31.pdf> (дата обращения: 5.11.2015).
3. Инструкция по применению Списка профессиональных заболеваний : утв. приказом Минздрава РФ от 10.12.1996 № 405 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 5.11.2015).
4. Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний : федер. закон от 24 июля 1998 г. № 125-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19559/ (дата обращения: 5.11.2015).

© Брель П. Ю., 2015

ПРИМЕНЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ СРЕДСТВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

П. Ю. Брель, Н. З. Дашинимаев

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (Иркутский филиал)
Российская Федерация, 664050, Иркутск, ул. Байкальская, 267
Иркутский государственный медицинский университет
Российская Федерация, 664003, Иркутск, ул. Красного Восстания, 16
E-mail: brel69@mail.ru, naijan_96@mail.ru

Рассматривается актуальность вопроса информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте, как основного компонента профессиональной компетентности специалиста. Использование современных информационных технологий в оптимальном обеспечении педагогического процесса.

Ключевые слова: профессионально-педагогическая деятельность, технологии, информатизация, физическая культура.

APPLICATION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES

P. Ju. Brel', N. Z. Dashinimaev

Russian State University of Physical Education, Sport,
Youth and Tourism (Irkutsk branch)
267, Baikal'skaya str., Irkutsk, 664050, Russian Federation
Irkutsk State Medical University
16, Krasnogo Vosstaniya str., Irkutsk, 664003, Russian Federation
E-mail: brel69@mail.ru, naijan_96@mail.ru

The relevance of the issue of information and communication technologies in the physical culture and sport, as the main component of professional competence of the expert. The use of modern information technology in the provision of optimal educational process.

Keywords: professional-pedagogical activity, technology, information, physical culture.

Одним из главных инструментов информатизации общества являются информационные технологии. Они позволяют коренным образом изменить жизнедеятельность каждого человека.

Следует подчеркнуть актуальность информации сферы образования, в том числе и физического образования. Процесс информатизации образования предполагает использование возможностей современных информационных технологий, методов и средств информатики для реализации идей развивающего обучения, а также повышение его эффективности и качества, подготовки подрастающего поколения к жизни в условиях информатизации общества.

Вопросы овладения современными информационными и коммуникационным технологиями их использование становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и специалиста в области физической культуры и спорта. Это требует разработки и внедрения в учебный процесс факультетов и институтов физической культуры профессионально ориентированных программных и программно-

педагогических средств и курсов, направленных на овладение необходимыми знаниями, а также накопления личного опыта их использования в педагогической и спортивной деятельности.

Решая задачи информатизации учебно-тренировочного процесса, следует определить следующее:

- как создавать и использовать в профессионально-педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорте программнопедагогические средства;
- какие программные продукты должны обеспечить решение задач информатизации учебно-тренировочного процесса;
- каким образом вести поиск, обработку, хранение, передачу и представление учебной и научно-методической информации в области физической культуры и спорта средствами современных информационных и коммуникационных технологий [1].

Информатизация физкультурного образования – процесс обеспечения сферы физической культуры методологией и практикой разработки и оптимального использования современных информационных технологий, ориентированных на реализацию педагогических целей обучения и воспитания и используемых в комфортных и здоровьесберегающих условиях.

Средства информатизации и коммуникации физкультурнообразовательного назначения – средства информационных и коммуникационных технологий, используемые вместе с учебно-методическими, нормативно-техническими и организационноинструктивными материалами, которые обеспечивают реализацию оптимальной технологии их педагогического использования.

Основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте прежде всего связаны:

- с реализацией социального заказа на специалистов в области физической культуры и спорта, обусловленного информатизацией сферы физической культуры и спорта;
- интенсификацией всех уровней учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

С учетом этого можно выделить направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте. Информационные и компьютерные технологии применяются:

- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. При этом реализуются возможности программно-методического обеспечения современных компьютеров в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления тренажа и контроля за результатами обучения;
- в качестве средства информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях и т. п.;
- в качестве средства автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности и компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающегося;
- в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований;
- в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;
- в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся [2].

Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в вузах нефизкультурного профиля осуществляется посредством программ, позволяющих проходить обучение по предмету «физическое воспитание», планировать и контролировать физическую подготовку, общую двигательную активность, а также психофизическое состояние студентов.

Несколько лет назад спортивные ошибки мог подтвердить только судья или тренер, однако, сейчас каждое движение может быть разложено на части любой человек может проанализировать реальное действие с помощью современных цифровых технологий. К сожалению, в нашей стране использование данных информационных технологий, является редкостью. Это можно объяснить недостаточным финансированием физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Одно из направлений внедрения ИТ связано с разработкой программ для оздоровительной физической культуры. Программы этого направления можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. В первом случае программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз, во втором – наряду с диагнозом пользователю предлагается определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации.

При оценке современного этапа развития информационных технологий в нашей отрасли, приходится констатировать, что, несмотря на обилие направлений и их применения, эти разработки носят частный характер и не имеют широкого распространения. До тех пор, пока специалисты нашей отрасли не будут иметь возможность использовать накопленный потенциал, применение информационных технологий будет ограничиваться использованием компьютера в качестве пишущей машинки.

В заключении можно отметить, что многие зарубежные государства намного раньше осваивают новинки информационного общества. Одним из самых очевидных показателей является сравнение количества наград России в Олимпийских играх сейчас с прошлыми результатами, ведь раньше по рейтингу золотых медалей мы всегда входили как минимум, в тройку лидеров. Очевидны замедленные темпы развития и применения информационных технологий в России в сравнении с зарубежными государствами. Мы считаем, в развитии России как государства, информатизация сферы физической культуры и спорта должна являться далеко не последним пунктом. На данный момент, финансирование данной сферы недостаточно, хотя, предполагается, что это будет исправлено, поскольку именно нашей стране предстоит проводить Олимпийские игры в будущем, а также Чемпионат мира по футболу в 2018. А Россия, как и все современные страны, хочет не только показать организацию и эффективность мероприятий на высшем уровне, но и профессиональную подготовку спортсменов и тренеров.

Библиографические ссылки

1. Зайцева Т. И., Смирнов О. Ю. // Информационные технологии в образовании. М., 2000.
2. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] URL: http://limej.ru/index.php/home/142-stat/59853-Komp_yuternie_tehnologii_v_fizichesk_kul_ture_ozd.html (дата обращения: 5.11.2015).

© Брель П. Ю., Дашинимаев Н. З., 2015

**ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ
БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ
ПОСРЕДСТВОМ ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

В. А. Ведерников

Днепропетровский государственный университет внутренних дел
Украина, 49005, Днепропетровск, просп. Гагарина, 26
E-mail: Swim.dnepr1@mail.ru

Рассматривается вопрос важности внедрения профессионально-прикладных и базовых видов спорта в учебный процесс в ВУЗ МВД Украины. Анализ направленности отдельных видов спорта на развития профессиональных качеств. Инновационные средства формирования и усовершенствования основных навыков за счет профессионально-прикладных видов спорта необходимых для несения службы в правоохранительных органах. Совершенствования общей физической и специальной подготовленности будущих правоохранителей поступивших в вуз МВД Украины.

Ключевые слова: вуз МВД Украины, будущие правоохранители, физические и специальные качества, формирования профессионально-прикладных навыков.

**THE FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS
OF FUTURE LAW ENFORCEMENT OFFICERS
BY APPLIED KINDS OF SPORTS**

V. A. Vedernikov

Dnepropetrovsk State University of Internal Affairs
26, Gagarina str., Dnepropetrovsk, 49005, Ukraine
E-mail: Swim.dnepr1@mail.ru

This article discusses the importance of the introduction of professional and applied and basic sport in the educational process in the University of MIA of Ukraine. Analysis of individual sports focuses on the development of professional skills. Innovative means of formation and improvement of basic skills through vocational and applied sports needed to serve in law enforcement. Improve the general physical and special training of future law enforcement officers go to college MIA.

Keywords: University of MIA of Ukraine, the future law enforcement, physical and special quality, the formation of professional and applied skills.

В современном мире основным показателем исполнения своих прямых обязанностей правоохранительных органов, как силовой структуры, является своевременное предотвращение, препятствие или раскрытия правонарушения, против гражданского населения или территориальной собственности государства. Деятельность сотрудников правоохранительных органов связана с постоянной эмоциональной и психологической нагрузкой, реализацией физических качеств и умением выполнять важных профессиональных навыков. Все эти факторы входят в процесс обучения в вуз МВД Украины для формирования молодого поколения, будущих правоохранителей.

Для усовершенствования системы подготовки рекомендуем более широко использовать элементы профессионально-прикладных и базовых видов спорта. Позитивное влияние занятий в составе подразделений с прикладной физической подготовки, формирует у будущих правоохранителей командные и личностные качества, что ведет к развитию лидерских качеств и улучшает взаимоотношения в группе [1; 2].

С целью предотвратить межличностные конфликты, которые зачастую возникают у поступивших новобранцев на первый курс обучения в ВУЗ МВД Украины связанных с казарменным режимом. Исследования Б. В. Кузнецов предлагает использовать разработанную методику профессионально-адаптационной физической подготовки, которая в свою очередь с помощью физических упражнений, элементов прикладных и базовых видов спорта позволит повысить и ускорить сплоченность курсантов. Основа данной методики заключается в улучшение усвоения будущими правоохранителями профессиональных навыков [3].

В своих исследованиях В. А. Щеголев говорит о том, что курсанты, занимающиеся постоянно спортом такими как: различные виды единоборств, военно-прикладными многоборьями, спортивными и подвижными играми более выделяются на фоне остальных новобранцев более высокой работоспособностью и усвоением профессиональных навыков [2]. Похожие результаты исследований А. В. Забора для усовершенствования специальной физической подготовки отметил, что популярностью среди курсантов пользуются следующие виды спорта: тяжелая атлетика, общая физическая подготовка, игровые виды спорта, бокс, рукопашный бой, прикладная стрельба [4].

С целью совершенствования двигательной деятельности и воспитания сложнокоординационных способностей у будущих правоохранителей целесообразно применять подвижные спортивные игры, единоборства, кроссовый бег по пересеченной местности. Также установлено, что для лучшего формирования профессиональных сложнокоординационных навыков использовать специальные многофункциональные полосы препятствия, которые будут моделировать профессиональные ситуации, возникающие во время несения службы [5].

Согласно приказу № 84 МВД Украины от 04.02.2013 г. «Об утверждении Положения о Спартакиаде МВД по профессионально-прикладным и другим видам спорта», организуется надлежащая подготовка и участие сборных команд по различным видам спорта в чемпионатах МВД. В программу Спартакиады входят соревнования по следующим видам спорта: многоборью групп захвата, многоборью кинологов, многоборью снайперов, офицерскому троеборью, легкоатлетического кросса, борьбы самбо, прикладной стрельбе, рукопашного боя, гиревому спорту [6].

Результат проведенного анкетирования среди профессорско-преподавательского состава и курсантов вуз МВД Украины дает нам возможность рекомендовать следующие профессионально-прикладные и базовые виды спорта в процесс подготовки будущих сотрудников правоохранных органов с целью инновационных подходов в усовершенствование и формирования профессиональных и развитие физических и специальных качеств (см. таблицу).

**Профессионально-прикладные и базовые виды спорта,
способствующие формированию профессиональных навыков
и усовершенствованию физических качеств**

Профессионально-прикладные и базовые виды спорта	Совершенствования физических качеств во время занятий	Формирования профессионально-прикладных навыков
Спортивное и прикладное плавание	Развитие дыхательной мускулатуры, органов дыхания, задействуются основные группы мышц, тренированность общей и специальной выносливости, ловкости, скоростно-силовых способностей	Оказание помощи, переправы вплавь, доставание со дна и буксировки каких-либо предметов. В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания
Офицерское троеборье	Включает в себя (плавание на 300 м, бег на 3 000 м и стрельбу из табельного оружия). Развитие физических качеств, присущих каждому виду спорта и специальной выносливости	Подготовка курсантов по офицерскому троеборью проходит в условиях, максимально приближенных к необходимым навыкам для несения службы, а также формированию психологической устойчивости

Профессионально-прикладные и базовые виды спорта	Совершенствования физических качеств во время занятий	Формирования профессионально-прикладных навыков
Рукопашный бой, самбо, дзюдо	Скорость реакции, основные силовые способности организма, ловкость, координация	Комплексы приемов защиты и нападения, доведенные до автоматизма. Отработка боевых навыков для силового задержание правонарушителей
Гиревой спорт	Мышцы бедра, голени, спины, плечевого пояса и кисти	Развитие максимальной мышечной силы. Увеличивает шансы сотрудника правоохранительных органов при использовании силового метода задержать правонарушителя
Прикладная стрельба	Точность, скорость, психо-волевые качества	Знания технической характеристики, правил безопасности и обращения с табельным оружием вовремя несения службы в правоохранительных органах
Легкая атлетика	Силовые способности, скоростно-силовые способности, выносливость, ловкость	Преодоления препятствий с естественными преградами с целью задержания правонарушителя
Автоспорт, велоспорт	Скорость реакции, психологическая и эмоциональная выносливость, специальная выносливость	Правила дорожного движения, экстремальное вождение, преследование

Таким образом, на сегодняшний день актуально решение вопроса по формированию профессиональных навыков посредством внедрения профессионально-прикладных и базовых видов спорта. По результатам исследования установлено влияние их на положительную тенденцию в усовершенствовании физической и специальной подготовки молодежи в правоохранительных органах. Внедрение профессионально-прикладных и базовых видов спорта позволят усовершенствовать учебный материал по дисциплинам СФП, ТСП, огневая подготовка и автоподготовка.

Библиографические ссылки

1. Бабенко В. Г. Організація індивідуальної роботи щодо формування позитивної мотивації до вдосконалення фізичної кондиції працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. С. 3–10.
2. Щеголев В. А., Солдатов П. А. Влияние занятий военно-прикладной физической подготовкой на формирование командных и социально-личностных качеств у курсантов вузов внутренних войск МВД РФ // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. С. 192–197.
3. Кузнецов Б. В. Профессионально-адаптационная физическая подготовка, как основа успешной образовательной деятельности курсантов вузов МЧС России // Вестник Воронеж. ин-та МВД России. 2013. № 1. С. 185–191.
4. Забора А. В. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів // Теорія та методика фізичного виховання. 2009. С. 35–37.
5. Кутергин Н. Б., Кулиничев А. Н., Воротник А. Н. Средства формирования сложнокоординационных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России // Историческая и социально-образовательная мысль. 2014. С. 119–121.
6. Про затвердження Положення про Спартакіаду МВС з професійно-прикладних та інших видів спорту : наказ МВС України від 4.02.2013р. № 84 [Електронний ресурс]. URL: <http://www.zakon-i-normativ.info/index.php/component/lica/?view=text&base=1&id=1332574&menu=923250> (дата обращения: 5.11.2015).

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ**

Г. С. Гайфулина, Е. С. Животова, Т. Н. Кочеткова, А. Я. Ефремова

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662543, Красноярский край, Лесосибирск, ул. Победы, 42
Лесосибирский медицинский техникум
Российская Федерация, 662544, Красноярский край, Лесосибирск,
ул. Привокзальная, д. 59а
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, тренированный человек, здоровье, физические упражнения, двигательная активность, физическое развитие, духовное здоровье.

**ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN PREVENTION OF A HEALTHY LIFESTYLE
AMONG YOUTH AND YOUTH**

G. S. Gayfulina, E. S. Zhivotov, T. N. Kochetkov, A. Ya. Efremov

Lesosibirsk Pedagogical Institute – a branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy str., Lesosibirsk, 662543, Krasnoyarsky region, Russian Federation
Lesosibirsk Medical Technical School
59a, Privokzal'naya str., Lesosibirsk, 662544, Krasnoyarsky region, Russian Federation
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

A healthy lifestyle – a way of life of the certain person for the purpose of prevention of diseases and strengthening of health. ZOZh is the concept of activity of the person directed on improvement and preservation of health by means of the corresponding food, physical preparation, a moral spirit and refusal of addictions.

Keywords: a healthy lifestyle, the trained person, health, physical exercises, physical activity, physical development, spiritual health.

С ростом автоматизации производства и механизации труда в быту неуклонно уменьшается двигательная активность человека. В наши дни лишь часть энергии производится мускулами. Снижение двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье людей, их физическом развитии и подготовленности, работоспособности, психической деятельности. Малоподвижный образ жизни приводит к атрофии мышц, снижению их тонуса и силы, замещению мышечной ткани жировой, ухудшению подвижности суставов. Ограниченная мышечная активность является в настоящее время одной из главных причин ряда тяжелых хронических заболеваний внутренних органов, нарушения обмена веществ, ухудшения снабжения крови кислородом и накопления молочной кислоты в организме. Еще Аристотель

заметил: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». В качестве противоядия от такого бездействия древние предлагали активный двигательный режим. Поэтому не случайно еще 2500 лет назад на громадной скале в Элладе были высечены слова: «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!». А также народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял».

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Отец медицины, древнегреческий ученый Гиппократ, проживший 104 года, отмечал, что для долголетия необходимы гимнастика, свежий воздух, прогулка.

Здоровье – это, как известно, не только личное дело каждого. А между тем в наше время еще не стало престижным быть здоровым. Так, например, молодежь среди жизненных ценностей здоровье ставит всего лишь на седьмое-восьмое место. На первое же выдвигается возможность хорошо устроиться в жизни, иметь квартиру, получить образование, удачно выйти замуж (жениться), стать обладателем ценных для современного уровня жизни вещей. И такая шкала ценностей, видимо, не скоро изменится. А ведь без достаточного физического развития мы никак не получим полноценного человека, специалиста, будь то химик, математик или кибернетик, токарь или механизатор. Источниками плохого здоровья человека нельзя считать только недостаточное питание или некомфортную жизнь, загрязненность среды обитания и отсутствие надлежащей медпомощи. Многие люди имеют все это в избытке. Тем не менее избавиться от болезней не могут. В наше время существует много способов излечения заболеваний средствами физкультуры и спорта.

С помощью бега и других физических упражнений врачи успешно ведут борьбу с надвигающейся старостью, с одышкой и сердцебиением, общей слабостью и головокружением, гипертонической болезнью и многими другими болезнями. Настало время кардинально изменить свое отношение к здоровью: каждый гражданин должен, прежде всего, сам созидать собственное здоровье, а не искать его в больницах, и у него должна быть выработана непреодолимая потребность в укреплении и сохранении собственного здоровья. Как сказал выдающийся советский спортсмен и писатель Юрий Власов, «нельзя огульно ограничивать это могучее проявление человеческой природы. Большой спорт решает не только идеологические и политические задачи. Он является реакцией общества на современную жизнь, ее по своему беспощадный процесс. Он защищает общество от насилия техники, урбанизации жизни. Кроме того, а может быть, это и самое главное, он – праздник человеческой мощи духа». Жизнь настоятельно требует приведения в качественно другое соотношение физической культуры и большого спорта с неперенным приоритетом спорта народного.

Жизнь человека может быть разделена на три периода: период поступательного роста и развития организма (от рождения до 20–25 лет), период устойчивого сохранения достигнутых показателей физического развития и физической подготовленности. Наиболее интенсивные темпы развития двигательной функции наблюдаются у человека в дошкольном (с 3–5 лет) и школьном возрасте (до 13–15 лет у девочек и до 17–18 лет у мальчиков), и наоборот, снижение показателей физических способностей наиболее заметно происходит в зрелом возрасте (с 35–40 до 50–55 лет у женщин и с 40–45 до 55–60 лет у мужчин). Именно эти периоды следует рассматривать как критические этапы индивидуального возрастного развития, требующие повышенного внимания к режиму двигательной активности человека. Однако это, конечно, не означает, что в другие возрастные периоды заниматься физической культурой и спортом не обязательно.

Практический опыт и многочисленные данные научных исследований убедительно показывают, что в период возрастного развития общий объем двигательной активности, необ-

ходимо для нормального формирования организма человека, должен составлять не менее 2 ч в день. Этот объем лучше распределить на большое количество занятий, что создает особенно благоприятные условия для всесторонней физической подготовки человека.

Тренированный человек все это переносит достаточно легко. И в этом виден один из главных плюсов спорта. Ничто и никогда не развивает тело так, как физическая активность. Только она способна дать телу ту гармонию и соразмерность членов, которую мы называем красотой. Физкультура дарит человеку хорошую осанку, прекрасное настроение и неизменную бодрость. В качестве еще одного достоинства можно выделить развитие мелкой моторики. Мозг человека, вся его мыслительная и творческая деятельность напрямую зависит от развития мускулатуры. Так, например, человек, недостаточно хорошо владеющий пальцами рук, в то же время почти всегда имеет плохую дикцию. И это накладывает свои ограничения на выбор деятельности. Миллионы людей во всем мире испытывают трудности в связи с тем, что имеют ограничения. Травмы, болезни и врожденные проблемы заставляют их избегать общества, влекут их в пучину отчаяния. И выбраться оттуда им поможет только помощь окружающих и неустанная физическая активность. Тяжело видеть человека, который вел пассивный образ жизни, и которого сама жизнь заставила взяться за ручной труд. Как часто они надрываются, рвут связки. От подобного не застрахован никто. Но все же активному спортсмену все эти испытания и страдания достаются гораздо реже. Ему легче сменить работу, легче адаптироваться к другим климатическим и психологическим условиям. Тренированный человек всегда готов к движению, к деятельности, к разнообразию. Спорт воспитывает характер, разумную принципиальность и силу воли. Для предпринимателя, чиновника, полицейского эти качества крайне важны. И для любого другого человека они тоже сослужат хорошую службу. Спорт и физкультура учат обязательности и ответственности, заставляют смирить свое эго, если оно мешает делу. Подчинение желаний и пороков душевному контролю очень часто помогает людям выбраться из сложных жизненных ситуаций, или вовсе не попадать в них. В этом отношении спорт разделяет здоровый карьеризм и стремление к самосовершенствованию от самообожествления и мании величия. Рассмотрим каждый вид упражнений отдельно, начиная с самых лучших для здоровья. Замечу, что во многом соотношение вреда и пользы зависит от качества выполнения тех или иных упражнений, но мы будем рассматривать их с учетом правильного выполнения.

По данным исследований американских ученых, самым полезным видом спорта для здоровья является ходьба. Д. Левин, редактор медицинского журнала Mayo Clinic Proceedings, утверждает, что ходьба полезна всем без исключения: «Вам не обязательно покупать абонемент в фитнес-клуб и не нужно постоянно контролировать пульс. Просто выключите телевизор, встаньте с дивана и пойдите прогуляйтесь». Во время исследований было доказано, что ходьба улучшает артериальное давление, состояние сосудов и суставов, а также позитивно влияет на психическое здоровье. Бег и ходьба, по мнению врачей, являются лучшими видами физических нагрузок для оздоровления. Эти движения задействуют практически все группы мышц и положительно влияют на все наши органы. Снимается стресс с напряженной нервной системы, с потом выводятся вредные вещества, тренируется сердечно-сосудистая система. Во время бега выделяется, так называемый, «гормон счастья», который устраняет депрессию. Кроме того, бег и ходьба отлично укрепляют иммунную систему.

По поводу того, какую минимальную часть свободного времени люди зрелого и пожилого возрасте должны расходовать на занятие физкультурой и спортом, существуют различные точки зрения. Одни считают, что достаточно перед сном; другие эти формы физкультурных занятий относят к гигиеническим процедурам и начинают отчет необходимого «минимума физкультуры» с ежедневной длительной ходьбы или бега, общеподготовительной или атлетической гимнастики. Например, некоторые японские и русские ученые считают необходимым минимумом 10 тыс. шагов в день, другие-15 тыс. и даже 30 тыс.

Практический опыт и ряд исследований показывают, что минимальный объем двигательной активности людей среднего и пожилого возраста должен составлять, как правило, ежедневно не менее 1 ч занятий физкультурой, включая утреннюю гимнастику, пешие прогулки, бег трусцой и др.

Во все времена здоровье народов являлось важнейшим стратегическим фактором. Мы получили жизнь и здоровье в наследство от наших предков и не имеем морального права безрассудно расточать их. Мы обязаны передать нашим потомкам необходимый запас физического и духовного здоровья. Постараемся же разумно скорректировать наши потребности [1–5].

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К., Любишева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность. М., 2006.
2. Демин В. М. Потребности как фактор детерминации личности // Вестник Моск. ун-та. Сер. 7. Философия. 1984. № 6. С. 3.
3. Макаров Р. Н. Человек и цивилизация в свете науки XXI века : энцикл. справ. М. : КОД. 2006.
4. Учись быть здоровым / Р. Г. Жбанков, Э. А. Макаревич, Т. Г. Минчукова и др. ; под общ. ред. Р. Г. Жбанкова. Минск : Полымя, 1991.
5. Чернов В. С. Сначала учить, потом тренировать. Записи тренера. Тернополь. 2007.

© Гайфулина Г. С., Животова Е. С., Кочеткова Т. Н., Ефремова А. Я., 2015

**РОЛЬ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ
АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И ЮНОШЕСТВА:
ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

А. В. Галеева, М. Д. Кудрявцев

Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79
E-mail: m.alina_ice@mail.ru

Рассмотрены проблемы применения медико-социальных мероприятий для снижения проявлений девиантного поведения среди молодежи на современном этапе.

Ключевые слова: медико-социальных мероприятий, девиантное поведение.

**THE ROLE OF MEDICAL INTERVENTIONS IN THE PREVENTION
OF ANTISOCIAL MANIFESTATIONS AMONG YOUTH AND YOUNG ADULTS:
PROBLEMS AND METHODS TO IMPROVE THE EFFICIENCY**

A. V. Galeeva, M. D. Kudryavtsev

Siberian Federal University
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-mail: m.alina_ice@mail.ru

This article enlightened consideration of the problem of application of medical and social measures to reduce manifestations of deviant behavior among the youth at the present stage.

Keywords: medical and social measures, deviant behavior.

Энциклопедический словарь педагога определяет асоциальное поведение как поведение, которое не соответствует существующим в обществе социальным и правовым нормам, идет вразрез с обычаями и традициями той социальной или национальной группы, к которой принадлежит человек. Асоциальное поведение у детей проявляется в агрессивности, драчливости, детском воровстве, бродяжничестве, нарушении школьных правил [1]. У подростков и молодежи выражение асоциального поведения принимает еще более агрессивную форму, так как данный возраст является критической точкой в формировании личности и завершении пубертатного периода. Оно реализуется в таких проявлениях, как девиантное, делинквентное, аддиктивное поведение.

Девиантное поведение выражается в неприятии соответствующих возрасту социальных норм и правил поведения, свойственных в семейных, школьных отношениях. Чаще всего проявляется в форме агрессии, нежелании учиться, демонстрации своего негатива близкому окружению, а также попытками ухода из дома или суицида. Делинквентное поведение проявляется в повторяющихся асоциальных поступках, которые уже сложились в своеобразную устойчивую модель поведения у подростка, влекущую нарушение общественного порядка. Чаще всего проявляется в виде оскорблений, побоев, поджогах, вымогательстве, мелких кражах.

Аддиктивное поведение характеризуется бегством от существующих проблем, уходом «в себя». Это может сопровождаться бегством в тело (булимия, анорексия), бегством в работу (трудоголизм), бегством в фантазии (компьютерные игры), бегством в религию, секс, наркотики, суицидальные наклонности у подростка.

Существует огромное множество факторов, являющихся предпосылками формирования у подростков и молодежи асоциального поведения, среди них наиболее часто выделяют: экономические (уровень экономического развития общества, материальная обеспеченность семьи, трудовая занятость), политические (политическая ситуация в стране, государственная молодежная политика, система государственных гарантий и форм защиты молодежи), генетические (наследственная предрасположенность к асоциальным формам поведения), социальные (влияние социума, роль семьи и школы в воспитании подростка).

Статистические данные по данному вопросу свидетельствуют о неутешительной ситуации: более 50 % правонарушений совершаются подростками и юношами, каждый второй подросток регулярно курит, а 30 % от всех обратившихся за медицинской помощью наркоманов – это люди в возрасте от 16 до 25 лет [2]. В данной ситуации закономерно применить все силы для профилактики и предупреждения асоциального поведения в молодежной и юношеской среде, а не для устранения последствий его проявлений. Для этого на современном этапе осуществится ряд мер, среди которых определенную позицию занимает реализация медико-социальных мероприятий.

Существуют различные формы психопрофилактической работы [3]. Первая форма – организация социальной среды. В ее основе лежат мнения об определяющем влиянии окружающей среды на формирование девиантного поведения. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. В рамках данной модели профилактика включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни [4]. Возможную проблему в этом направлении представляет собой невозможность найти точки воздействия на мнение молодежи, неактуальность реализуемой рекламы, которая не оставляет отпечаток на ее сознании. Для устранения данной проблемы применим предшествующий этапу реализации социальных программ этап опроса либо анкетирования, который позволит определить наиболее действенное направление, укажет на наиболее авторитетное в сознании подростков воздействие.

Вторая форма профилактической работы – информирование. Она осуществляется в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы и видеофильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений [4]. Недостаток ее состоит в том, что предоставление подробной информации о девиациях может усилить интерес к ним. Также некоторую трудность вызывает правильность подбора возраста для начала ознакомительных бесед. При воздействии данным методом должна отсутствовать любая привязка к получению положительных эмоций через девиации, например, посредством употребления наркотиков, алкоголя, либо романтизации, к примеру, бунтарского духа и его проявлений, таких как бегство из дома или ранних половых связей. Учитывая ускоренное развитие современной молодежи, данный метод следует применять с 11–13 лет, принимая во внимание социально-экономическое положение семей индивидуумов, с которыми ведется профилактическая работа.

Третья форма профилактической работы – организация деятельности, альтернативной девиантному поведению [4]. Очень важно предложить подростку взамен разрушенного представления о социальном взаимодействии, досуге и отдыхе новую модель, позволяющую ему реализоваться как новая личность, найти единомышленников и выйти из пагубно влияющей на него среды. Отсюда происходит четвертая форма влияния – организация здорового образа жизни. Она исходит из представления о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом [4]. Перед применением двух вышеуказанных форм очень важно удостовериться в том, что воздействие будет результативным, а подросток достаточно подготовлен для его применения и освобожден от пагубного влияния.

Пятая и шестая формы – активация личностных ресурсов и минимизация негативных последствий девиантного поведения. Ведение здорового образа жизни, творческое самовыражение, общение, участие в группах личностного роста – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость [4].

Наибольший эффект в борьбе с проявлениями асоциального поведения у молодежи и подростков проявляется при применении всего комплекса вышеуказанных мер, несмотря на наличие в них определенных недостатков, хотя и обусловленных скорее уникальной составляющей каждого отдельного случая, чем недостатком методологии каждой формы профилактической работы.

Библиографические ссылки

1. Безрукова В. С. Асоциальное поведение // Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). Екатеринбург, 2000.
2. Росстат. Число преступлений, совершенных отдельными категориями лиц [Электронный ресурс]. URL: http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/pravo/10-03.htm (дата обращения: 25.09.2015).
3. Змановская Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). М. : Академия, 2007.
4. Профилактика девиантного поведения детей и подростков / Г. О. Галич, Е. А. Карпушкина, Л. Н. Корчагина, Н. Л. Морозова, Н. В. Тупарева // Известия ПГПУ им. В. Г. Беллинского. 2010. № 16 (20). С. 84–91.

© Галеева А. В., Кудрявцев М. Д., 2015

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

В. М. Дворкин

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

Статья посвящена вопросам совершенствования системы профилактики асоциальных проявлений среди молодежи путем эффективного привлечения детей и подростков в спортивные секции. Раскрывается разработанная методика спортивного отбора детей, основанная на специализированных подвижных играх с элементами единоборств.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спортивный отбор, подвижные игры.

SPORTS ACTIVITIES IN THE SPHERE OF THE FORMATION OF THE HEALTHY WAY OF LIFE OF YOUTH

V. M. Dworkin

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

The article is devoted to the improvement of the system for prevention of asocial manifestations among young people through the effective participation of children and adolescents in the sports section. Reveals the methodology developed sport selection of children, based on specialized mobile games with elements of martial arts.

Keywords: healthy lifestyle, sports, outdoor games selection.

Важным направлением в современной концепции охраны здоровья граждан является предупреждение таких социально значимых явлений как наркомания, токсикомания и алкоголизм. Значительную опасность для стран мирового сообщества представляет сегодня распространение наркомании в подростковой и молодежной среде. Решение данной проблемы становится для России важнейшей государственной задачей.

Сложившиеся условия определяют 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.

Физическая культура и спорт обладают огромными воспитательными возможностями по ориентации детей и подростков на здоровый образ жизни и профилактику наркомании. В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, разнообразием положительных мотивов и т. д., заключен мощный социально-психологический потенциал.

Процесс приобщения детей и подростков к спорту связан со своевременным и правильным выбором того или иного вида спорта, который бы наиболее полно соответствовал индивидуальным способностям и разумно сформированным личностным потребностям, интересам.

Эффективность спортивного отбора во многом зависит от надежности оценки индивидуальной предрасположенности к виду спорта и прогноза спортивной успешности детей и подростков.

Известно, что способности у людей не одинаковы, они не равны по своим двигательным данным, в том числе по спортивным возможностям.

Способности характеризуют разные индивидуальные возможности человека осуществлять определенный вид деятельности. Разная мера индивидуальной выраженности способностей проявляется в успешности деятельности [1].

На сегодняшний день существует ряд проблем связанных с отбором детей в спортивные секции, в частности в дзюдо. Одной из таких проблем является то, что существующая система спортивного отбора не обеспечивает выявления перспективных детей в условиях ведения единоборства. Недостаточно эффективный процесс спортивного отбора детей в секции дзюдо может в свою очередь привести к еще одной проблеме – большой отсев занимающихся в первый год обучения. Сегодня, по мнению тренеров по дзюдо города Красноярска из 100 детей пришедших в секцию в начале года только около 30-ти перейдут в группу второго года обучения. Некоторые дети и подростки попробуют найти себе применение в другом виде спорта, а часть, из них отчаявшись, пополнят ряды не занимающихся физической культурой и спортом.

В настоящее время для оценки возможностей спортсмена чаще всего используются критерии, которые касаются так называемых модельных характеристик, обеспечивающих успех в спорте, которые требуют длительного и постоянного наблюдения за динамикой комплекса показателей, включающих в себя показатели телосложения, психологического статуса, двигательных способностей, темпов ростовых процессов и биологического созревания на всех этапах спортивного становления [2]. Сложность проведения длительных комплексных наблюдений с привлечением широкого штата специалистов в современных условиях, безусловно, лимитирует использование этих критериев и тем самым снижает как надежность, так и долгосрочность прогноза, уменьшает адекватность выбора специализации.

По мнению Е. Я. Крупника, проблему оптимизации процесса спортивного отбора детей и подростков в секции дзюдо можно решить посредством использования специализированных подвижных игр с элементами единоборств [3].

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Специализированными подвижными играми с элементами единоборств можно смоделировать соревновательную схватку с характерной динамикой двигательной деятельности, с постоянно меняющейся ситуацией, сопротивлением партнера, утомлением, техническим состоянием борца.

Нами был разработан комплекс специализированных подвижных игр с элементами единоборств, который состоял из пяти групп:

- в касание;
- в атакующие захваты;
- в блокирующие захваты;
- в теснение;
- с опережением и борьбой за выгодное положение [4].

Предварительная апробация показала, что данный комплекс отвечает следующим требованиям: доступность для детей различного возраста, физического развития и подготовленности; высокая прогностичность и компактность; возможность получения интегрального результата в виде победы или поражения, а также экспертной оценки способностей и качеств претендентов; простота правил и условий проведения.

При отборе специализированных подвижных игр соблюдались следующие критерии: условия, и правила игр должны быть приближены к соревновательным условиям; содержание и ход игры должны соответствовать соревновательной ситуации. При освоении правил и техники игр соблюдалась следующая методическая последовательность: начальное ознакомление с правилами игры, опробование технических действий и выполнение игры в целом.

Целью специализированных подвижных игр в касание является выявление умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера.

Цель игр в атакующие захваты – определение умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освободиться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически удастся решить все виды распределения усилий, встречающихся в реальном поединке дзюдоистов.

Цель игр в блокирующие захваты – выявление умений освободиться от захватов; защищаться от приемов соперника; преодолевать блокирующие захваты и упоры; максимально долго удерживать их.

Цель игр в теснение – определение умений прилагать усилия в захвате; принуждать соперника к отступлению из зоны поединка. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера дзюдоиста.

Целью игр с опережением и борьбой за выгодное положение является – определение умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений.

Следовательно, одним из наиболее перспективных путей по совершенствованию процесса спортивного отбора дзюдоистов является применение специализированных подвижных игр с элементами единоборств, с помощью которых в наибольшей степени возможна оценка моторных задатков детей и подростков в условиях соревновательного поединка. Реализация эффективного спортивного отбора обеспечит привлечение детей и подростков в секции с последующим спортивным результатом.

Библиографические ссылки

1. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М. : Физкультура и спорт, 1983.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М. : Физкультура и спорт, 1984.
3. Крупник Е. Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1998.
4. Дворкин В. М. обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008.

© Дворкин В. М., 2015

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. И. Каранкевич

Могилевский институт МВД Республики Беларусь
Республика Беларусь, 212011, Могилев, ул. Крупской, 67
E-mail: karankevich2010@rambler.ru

Приведен теоретический анализ термина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с позиций уточнения значений прикладности и профессиональной деятельности, так как в целом это сочетание определяет не только направленность, но и содержание данного вида подготовки.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, прикладные качества, умения и навыки, профессиональная деятельность.

THE CONTENT AND ORIENTATION PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING IN THE EDUCATION SYSTEM AND PROFESSIONAL ACTIVITY

A. I. Karankevich

Mogilev Institute of the Ministry of Interior of the Republic of Belarus
67, Krupskaja str., Mogilev, 212011, Republic of Belarus
E-mail: karankevich2010@rambler.ru

The article provides a theoretical analysis of the term “Professional-applied physical training” from the standpoint of clarifying values prikladnoi and professional activities, as in General this combination determines not only the direction but also the content of this training.

Keywords: professionally-applied physical training, applied quality, skills, and professional activities.

В теории и практике физической культуры существуют различные формулировки, определяющие понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП). В широком смысле под ППФП понимается разновидность физического воспитания (вид физической подготовки человека) представляющая педагогически направленный (прикладно-профилированный) процесс обучения, организованный в учреждениях высшего и среднего специального образования, а также других учреждений и организаций, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания психофизических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность [1–5].

В более узком понимании под ППФП подразумевают специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной двигательной деятельности [4–8].

Исходя из определения ППФП представляется целесообразным уточнение смысла термина «профессионально-прикладная», так как в целом это сочетание отражает не только направленность, но и содержание данного вида подготовки.

Профессиональная деятельность – род деятельности человека, владеющего комплексом теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в процессе специального обучения и опыта соответствующей работы [2]. Насчитывается более тысячи различных профессий, многие из них требуют от человека таких психофизических способностей, которые можно развить только в процессе специально направленных занятий. Например, формирование профессиональных навыков у летчиков зависит от развития координации движений, быстроты и точности двигательных действий, пространственной ориентировки, внимания, статической и силовой выносливости [2]. Специфика профессиональной деятельности врачей-хирургов, подразумевает обладание ими достаточным уровнем развития статической выносливости, тонкой двигательной координации при постоянной концентрации внимания [6].

Профессиональная подготовка энергостроителей строится несколько иначе. Поскольку эта профессия требует навыков в лазанье, работе на высоте, передвижению по ограниченной опоре, страховке и само страховке, переноске грузов, то приоритет отдается развитию координационных, собственно силовых способностей, силовой и общей выносливости [9]. Невозможно представить горного мастера или станочника без наличия у него общей и силовой (статической и динамической) выносливости, устойчивости организма к постоянным вибрационным нагрузкам [10].

Процесс профессиональной подготовки военнослужащих связан с ведением действий в боевых условиях, характеризующихся повышенными физическими и психическими нагрузками. Поэтому направленность учебно-тренировочного процесса в соответствии со стоящими перед ним задачами сориентирована не только на развитии силовых способностей и выносливости, но и на обучении рукопашному бою. Последние характеризуются быстротой в действиях, ловкостью, силой и выносливостью, формирующихся путем многократных повторений приемов рукопашного боя в разнообразных постоянно меняющихся и усложняющихся условиях [11].

Представляется очевидным, что отдельно для каждой профессии разработать свое специфическое содержание ППФП практически нереально, поэтому многие профессии специалисты объединяют в группы, и уже для этих групп разрабатывается соответствующая специально направленная ППФП. Так, например В. Н. Кудрицким рассматриваются 30 групп таких профессий [5].

В словаре русского языка С. И. Ожегова термин «прикладной» понимается как «имеющий чисто практическое значение, не теоретический» [12]. Сама идея прикладности основывается на механизме сходства одного явления с другим, в результате чего появляется реальная возможность их некоторого взаимодействия и взаимовлияния. В этой связи под прикладностью принято понимать ее полезность и пригодность к чему-либо как возможность какого-то фактора оказывать положительное влияние на другой [2].

Говоря о прикладной физической подготовке, специалисты используют такие термины как: прикладные знания, прикладные умения и навыки, прикладные психофизические качества. В той связи, на наш взгляд, также необходимо раскрыть суть этих понятий.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, которые приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом и могут быть использованы в профессиональной деятельности [13].

Прикладные умения и навыки приобретаются в процессе физкультурно-спортивной деятельности. С одной стороны, они призваны обеспечить безопасность при выполнении определенных видов работ, с другой – способствовать быстрому и экономичному передвижению для решения специфических профессиональных задач [13].

Прикладные психофизические качества представляют собой обширный перечень необходимых для каждой группы профессий прикладных физических (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и прикладных психических (тесно связанных с двигательными

качествами и навыками, способствующими эффективному выполнению профессиональных видов работ) качеств, которые формируются в процессе физкультурно-спортивной деятельности [13].

С учетом вышеизложенных теоретических оснований, основной целью ППФП является направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне психических и физических качеств, а также прикладных двигательных умений и навыков, к которым предъявляет требования конкретная профессиональная деятельность [1; 2; 13].

Таким образом, следует отметить что содержание и направленность ППФП в системе образования и в сфере профессиональной деятельности, решаемые в ней конкретные задачи, определяются совокупностью следующих положений [2; 13; 14]:

1) достижение необходимого уровня укрепления здоровья и физической подготовленности как необходимого фундамента обуславливающего длительность освоения профессии и соответствующего развития специальной работоспособности;

2) воспитание важных для избранной профессиональной деятельности физических (общих и специальных) качеств и способностей, как основа качественного выполнения профессиональной деятельности;

3) формирование необходимых прикладных знаний, совершенствование прикладных умений и навыков, как необходимые условия обеспечения безопасности и продуктивности при выполнении определенных видов профессиональной деятельности.

Вместе с тем, авторами отмечается, что существенная роль в успешном решении практически любой задачи ППФП принадлежит полноценной всесторонней общей физической подготовке, которая, как правило предшествует профессиональной, а затем реализуется с ней параллельно в соответствии с требованиями принципов прикладности, всестороннего гармонического развития личности и оздоровительной направленности [15]. Только на основе всестороннего воспитания физических способностей и систематического обогащения фонда двигательных умений и навыков могут быть гарантированы общие предпосылки продуктивности любой деятельности, в том числе и профессиональной [16; 17].

Библиографические ссылки

1. Купчинов Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие. Минск : ТетраСистемс, 2006.
2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физ. культура, 2005.
3. Веретенев В. М. Физическая культура : учеб. пособие / В. М. Веретенев и др. СПб. : Питер, 2004.
4. Теория и методика физической культуры : словарь-справ. / сост. А. Л. Смотрицкий. Минск : РИВШ, 2006.
5. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка / БГТУ. Брест, 2005.
6. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.] ; под. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. Минск : Высш. шк., 2009.
7. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание : учеб. пособие. М. : Высш. шк., 1984.
8. Захарьянц Ю. З. Профессионально-прикладная физическая подготовка в академии гражданской авиации // Труды академии гражданской авиации. 1977. Вып. 71. С. 3–7.
9. Раевский Р. Т., Филинков В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка энергостроителей // Теория и практика физической культуры. 1986. № 8. С. 11–13.
10. Пашин А. А. К вопросу об эффективности применения тренажерных устройств в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся ПТУ // Управление двигательной деятельностью спортсменов с использованием технических средств и тренажеров : сб. науч. тр. / Тул. ГПИ. Тула, 1989. С. 95–101.

11. Стешенко П. А. Экспериментальное обоснование эффективности применения специального комплекса рукопашного единоборства в процессе физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ленинград, 1972.
12. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2005.
13. Ожегов С. И. Словарь русского языка. М. : Сов. энциклопедия, 1970.
14. Бойченко С. Д., Костюкович В. Е., Руденик В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов. Гродно : ЮрСтарПринт, 2015.
15. Координационная тренировка в системе профессионально-прикладной физической подготовки к военно-профессиональной деятельности : учеб. пособие / М. В. Пузиков [и др.]. / ВА РБ. Минск, 2012.
16. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : метод. пособие / сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. М. : Сов. спорт, 2005.
17. Арутюнов С. А., А. А. Насиров Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медиков // Проблемы физического воспитания студентов : материалы 2-й Республикан. науч. конф. / АПИРЯИЛ. Баку, 1981. С. 87–88.

© Каранкевич А. И., 2015

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА,
МЕДИЦИНСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ
АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ**

Е. Н. Коноплева, М. М. Валеев

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

Проанализированы и рассмотрены асоциальные явления в современной России. Указываются причины возникновения, а так же их возможные последствия. Обосновывается значимость физической культуры, спорта, туризма и медицинских мероприятий как средств профилактики данной болезни общества. Показан низкий уровень здоровья России и необходимость пропаганды ЗОЖ среди населения страны. Выделена прямая взаимосвязь между соблюдением людьми правил здорового образа жизни, и их физическим здоровьем.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, туризм.

**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM,
HEALTH INTERVENTIONS AND LAW ENFORCEMENT ANTISOCIAL
DISPLAYS IN PREVENTION AMONG YOUTH AND YOUTH**

E. N. Konoplyova, M. M. Valeev

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

We analyzed and considered antisocial phenomenon in modern Russia. Include causes, as well as their possible consequences. Substantiates the importance of physical culture, sports, tourism and medical interventions as a means of preventing the disease of society.

Keywords: Physical education, sport, healthy lifestyles, and tourism.

Асоциальность – это поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали. Понятие асоциальности стало использоваться в основном с первой половины XX в. в качестве собирательного политического термина, обозначающего неблагополучных людей.

Асоциальные явления, в частности, вредные привычки, криминал, и другие пороки нашего общества появились уже давно, но особенно обострились они после распада СССР. Причин этому очень немало: во-первых, многие люди оказались за чертой бедности, и, переживая стресс, начали злоупотреблять алкоголем и табаком, заниматься криминальной деятельностью, чтобы не волочить голодное существование. Во-вторых, с середины 80-х годов прошлого столетия начали зарождаться молодежные движения, культивирующие вредные привычки. Поэтому до сих пор среди людей того поколения немало курящих и пьющих людей.

Таким образом, здоровье граждан России за последние 15–20 лет имеет тенденцию к ухудшению. А ведь здоровье – самое большое богатство каждого человека. Кроме того,

идет психологическая дегенерация молодежи, связанная со многими социально – экономическими проблемами нашей страны.

Спорт, физическая культура, туризм и медицинские мероприятия являются качественно полезным средством профилактики всех этих асоциальных явлений, а так же способствуют общему подъему уровня здоровья населения. 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 организма, сохранение и укрепление состояния здоровья, социализация человека, и др. Являясь основным видом общечеловеческой культуры, физическая культура приводит к оптимизации физического состояния и развитию индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями.

Занятия спортом и туризм развивают коммуникативные навыки, способствуя также психологическому сближению людей. В сложившихся условиях современной жизни нашей страны роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений постоянно возрастает, о чем свидетельствуют результат работы Всероссийских научно-практических конференций по проблеме «Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи».

В итоговых документах конференций указывается, что одним из важнейших направлений в профилактике наркомании и преступности среди молодежи является организация физкультурно-оздоровительной и спортивно – массовой работы по месту жительства.

Спасти ситуацию на деле, а не на бумаге способно лишь массовое спортивное движение, призванное не только оздоровить нацию, но и объединить общество. В последние десятилетия при ЖЭКах, школах, ПТУ, вузах стали создаваться подобные структуры. Основная направленность их деятельности заключается в отвлечении детей 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.

Но, увы, пока результаты деятельности этой оставляют желать лучшего. В школах многие учащиеся по тем или иным причинам отлучены от уроков физической культуры, а в секциях занимается не более 20 процентов учеников. Среди взрослых физическая культура тоже не культивируется. Одна из главных причин этого – коммерциализация спорта, повлекшая за собой утрату массовости. Анализ состояния инфраструктуры спорта показал, что функционирующие физкультурно – оздоровительные базы и сооружения при их максимальном заполнении и бесперебойной работе могут обеспечить занятия лишь 20–25 % населения, а возможность заниматься под руководством специалистов физической культуры имеют всего 12–15 % населения.

Для того чтобы проявить интерес населения к систематическим занятием физической культуры и спорта необходимо создать поведенческие ориентированные программы по телевидению, подкрепляющие и развивающие положительные тенденции и стремления людей к здоровому образу жизни.

Должна быть постоянная пропаганда, направленная на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моды на занятия спортом. Важное значение средств массовой информации должны заключаться в том, чтобы раскрыть личность спортсмена, его положительный образ. Пропаганда здорового образа жизни должна непосредственно адресоваться человеку, убедительно показывать значение физической культуры и спорта в воспитании общества, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и других негативных явлений.

К примеру, в Сибирском государственном аэрокосмическом университете имени М. Ф. Решетнева большая роль отводится физической культуре и спорта, как средство для укрепления физического и духовного здоровья и формирования здорового образа жизни. Ведется постоянная работа для того, чтобы повысить интерес студентов к систематическим за-

нятиям физической культурой и спортом. Для этого функционируют спортивные секции по видам спорта, проводятся спортивные мероприятия для студентов: «Спартакиада среди первых курсов», «Спартакиада среди факультетов», «Универсиада среди вузов», а для сотрудников – «Спартакиада среди преподавателей институтов и кафедр», лекции «О вреде алкоголя, наркотиков, на организм », проводятся встречи с медицинскими работниками.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическая культура и социальная жизнь страны очень взаимосвязаны, и необходимо пропагандировать спорт, проводить массовые спортивные мероприятия, с детства приучать детей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Здоровое население – главное богатство страны. Исходя из этого прослеживается закономерность: самое ценное для человека – здоровье, чем выше уровень здоровья, тем дольше человек живет, а если мы будем дольше жить – нас будет больше [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Акимова Л. А. Ценностные ориентации учащейся молодежи в аспекте здоровьесбережения // Интеграция физкультурного движения в социокультурном пространстве : сб. ст. Оренбург, 2010.

2. Ермакова М. А. Оптимизация процесса становления здорового стиля жизни школьников // Физкультурное образование. 2011. № 1. С. 6–14.

© Коноплева Е. Н., Валеев М. М., 2015

КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ КАК СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В. Е. Костюкович, Ю. В. Кривенков

Могилевский институт МВД Республики Беларусь
Республика Беларусь, 212011, Могилев, ул. Крупской, 67
E-mail: krivenkov83@list.ru

Рассмотрены основные направления деятельности системы образования по формированию культуры здорового образа жизни среди молодежи, определения «здоровье человека» и «здоровый образ жизни».

Ключевые слова: здоровье человека, здоровый образ жизни.

CULTURE AND HEALTH AS AN INTEGRAL PART OF THE ORGANIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AT THE PRESENT STAGE

V. E. Kastsjukovich, Yu. V. Kryviankov

Mogilev Institute of the Ministry of Interior of the Republic of Belarus
67, Krupskaja str., Mogilev, 212011, Republic of Belarus
E-mail: krivenkov83@list.ru

The basic directions of activity of the educational system on formation of culture of healthy lifestyle among young people, the definition of “health” and “healthy lifestyle”.

Keywords: a health of human, a healthy lifestyle.

В сфере образования, на современном этапе, по социальному развитию личности, возложена государственная политика по формированию культуры здорового образа жизни среди молодежи, как одной из основных составляющих национальной культуры. Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;
- исследование состояния здоровья не только детей школьного возраста, но и молодежи в целом, а также определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья;
- выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;
- создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья обучающихся.

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности молодого человека. Основной целью политики государства в области образования является эффективное использование возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения [1].

Однако педагогическая наука и практика остро нуждается в интеграционно-методических и концептуальных исследованиях проблемы формирования культуры здорового образа жизни. Анализ научной и методической литературы, затрагивающей и раскрывающей проблемы формирования культуры здорового образа жизни, показывает многообразие подходов и неоднозначность в определении сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни.

Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня нет сомнений, что оно комплексно, ибо зависит от взаимодействия множества сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философского свойства [2].

В анализе сущности «здоровье» И. Г. Сигерист писал: «По многочисленным высказываниям древних мыслителей и врачей, да и, в конечном счете, по современным воззрениям, здоровье – есть состояние совершенного равновесия. Когда силы (динамики) или жидкости, или что-либо еще, составляющее человеческое тело, находятся в состоянии полного равновесия – человек здоров. Нарушение этого баланса приводят к болезни. Именно это является наилучшим из имеющихся общих объяснений. Мыслит ли медицина в терминах жидкостей, жизненных сил или физики и химии – имеет небольшое значение. Здоровье представляется состоянием совершенного баланса».

Но в результате важнейших медико-биологических открытий, развития философских и психологических наук в веке произошло значительное переосмысление этой категории. Оно трансформировалось в более широкое представление о человеке, как о существе социальном, нежели биологическом. Ведь человек как существо сугубо социальное не может не зависеть от множества социальных факторов: уровня экономического развития, политической ситуации, культурного и духовного состояния, стремления человека к познанию и творчеству. Оно обогатилось понятием «благополучие». Новое определение было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

На современном этапе в системе наук о человеке используются следующие определения понятия «здоровье человека»:

- гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными явлениями [3];
- процесс сохранения и развития его биологических, физиологических и психологических возможностей, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни [4];
- как возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психической и социальной сущности человека;
- целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [5].

В педагогической науке влияние характера проявления психофизических качеств индивида и степени его социальной адаптации, зависящие от личностных качеств человека и осознанности его поведения, на здоровье человека носит либо укрепляющий характер, либо наносящий здоровью вред.

В определении понятия «здоровый образ жизни», выделяют наиболее полные определения:

- здоровый образ жизни – это система взглядов, складывающаяся в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья как на конкретное выражение возможностей человека в достижении любой поставленной им цели;
- здоровый образ жизни – сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющей в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал;
- здоровый образ жизни – социально и исторически определенное представление о здоровье, а так же и средствах и методах его интеграции в практическую жизнь;
- здоровый образ жизни – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от пола, экономической и социально-психологической ситуаций [6].

Итак, понятие «здоровый образ жизни» как часть общей культуры человека, характеризующаяся определенным уровнем специальных знаний и мотивационно-ценностных ориентаций, приобретенных в результате воспитания, образования, самовоспитания. На формирование мировоззрения как системы знаний и усвоенных культурных ценностей и направлена воспитательная и образовательная деятельность учреждений системы образования.

Библиографические ссылки

1. Современные проблемы физического воспитания и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы Республ. науч.-практ. конф. (17 мая 2012 г., Минск) / МИТСО. Минск, 2012.
2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1990.
3. Лисицын Ю. П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. М. : Образование, 2001.
4. Казначеев В. П. Здоровье нации – феномен экологии XXI века // III тысячелетие. Пути к здоровью нации : материалы I Всерос. форума (15–17 мая 2001 г., Москва). М., 2001.
5. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптивных возможностей и риск развития заболеваний. М. : Медицина, 1997.
6. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов ; Костром. гос. пед. ун-т им. Н. А. Некрасова. М. ; Кострома, 1996.

© Костюкович В. Е., Кривенков Ю. В., 2015

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ
К ЗАНЯТИЯМ В СЕКЦИЯХ БОКСА**

В. А. Кузьмин¹, А. Ю. Осипов²

¹Военно-инженерный институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660036, Красноярск, Академгородок, д. 13а, корп. 8
E-mail: atosn35@mail.ru

²Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого
Российская Федерация, 660022, Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1
E-mail: Ale44132272@ya.ru

Проблема привлечения юношей и молодежи к активным занятиям спортом одна из актуальных в современной системе подготовки квалифицированных спортсменов. Привлечение школьников среднего и старшего возраста к активным и организованным формам занятий позволит решить эффективный спортивный отбор. Целью нашей работы является выявление результативных форм организации занятий и условий, обеспечивающих регулярные занятия юношей и молодежи боксом.

Ключевые слова: бокс, эффективный отбор, воспитание, здоровье, индивидуальный подход, спортивное мастерство.

**ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF ACTIVITIES
TO ATTRACT YOUNG PEOPLE TO TRAINING IN THE BOXING**

V. A. Kuzmin¹, A. Yu. Osipov²

²Military Engineering Institute of Siberian Federal University
13a, build. 8. Academgorodok str., Krasnoyarsk, 660036, Russian Federation
E-mail: atosn35@mail.ru

²Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V. F. Voino-Yasenetski
1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, 660022, Russian Federation
E-mail: Ale44132272@ya.ru

The problem of attracting young men and young people in active sports activities is crucial in the modern system of training of qualified athletes. Engaging middle school students and older for active and organized forms of training will solve effective sports selection. The aim of our work is to identify effective forms of employment and conditions to provide regular classes for boys and youth boxing.

Keywords: boxing, effective screening, education, health, personalized, sports skills.

Бокс – один из массовых и любимых видов спорта среди различных категорий населения современной России. Вполне очевидно, что привлечение школьников среднего и старшего возраста к активным и организованным формам занятий позволит решить эффективный спортивный отбор, выявить перспективных юношей, оценить их индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности, увлечь их тренировочно-соревновательным процессом, обуславливающим приобщение к активным занятиям боксом и саморазвитию. Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств личности, позволяет рассматривать бокс не только

как один из множества видов спорта, но и как мощное средство физического воспитания молодых людей [1].

Проблема привлечения юношей и молодежи к активным занятиям спортом одна из стержнеформирующих в современной системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Значительное количество юношей 14–16 лет находятся вне сферы влияния спортивной деятельности, что затрудняет выбор и поиск одаренных личностей, способных со временем защищать спортивную честь России на самых престижных соревнованиях.

Большое количество молодых людей занимающихся боксом – одно из условий здоровой конкуренции за место в сборной команде города, республики, страны. Также данный фактор инициирует поиск индивидуальных способов повышения спортивного мастерства боксеров, воспитания бойцовских качеств, формирования индивидуального стиля боксирования и поведения на ринге.

Целью нашей работы является выявление результативных форм организации занятий и условий, обеспечивающих привлечение юношей и молодежи к регулярным занятиям боксом.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что сложившаяся практика спортивного отбора для занятий боксом не обеспечивает массового притока юношей и молодежи в секции, что требует коренного пересмотра по организации и деятельности тренерского состава по столь актуальному вопросу. Более того исследования показали, что даже большой приток молодежи в секции бокса не является самоцелью, так как в секциях бокса в среднем после одного года занятий остается лишь около 5 % занимающихся, что указывает на потребность поиска новых форм организации занятий, проведения набора в секции и т. д. [2]. Авторами был проведен педагогический эксперимент для выявления перспективности предложенного ими подхода к решению проблемы привлечения данной возрастной группы к занятиям боксом. Суть эксперимента заключалась в том, что наряду с традиционным методом набора (когда тренер-преподаватель для комплектования групп начальной подготовки первого года обучения во время посещения школьных уроков физической культуры отмечал наиболее активных учащихся среднего и старшего возраста и приглашал их на секционные занятия боксом) в целях привлечения как можно большего количества юношей и молодежи была апробирована такая активная форма как открытые уроки бокса для указанной возрастной группы. В ряде общеобразовательных школ города по договоренности с руководством на уроках физической культуры опытные тренеры провели показательные учебно-тренировочные бои с участием боксеров имеющих спортивные разряды и звания. Подобные выступления наглядно показали моделирование роста уровня подготовленности боксера от новичка до квалифицированного спортсмена. Единственное условие приема в секцию состояло в сочетании занятий боксом с успешной учебой в школе. Старшеклассникам с низкими показателями в учебе давался месяц для выправления положения.

После серии показательных уроков в ДЮСШ и секции пришли подростки и юноши, общим количеством превышающим число занимающихся ранее. Из этих юношей были взяты 17 человек для участия в эксперименте, эта группа стала экспериментальной (ЭГ). Контрольную группу (КГ) составили юноши, отобранные традиционным методом. С целью определения исходного уровня физической подготовленности исследуемых, авторы провели тестирование с использованием следующих контрольных упражнений:

- челночный бег (3×4), с;
- прыжок в длину с места, см;
- подтягивание на перекладине, количество раз;
- бросок набивного мяча (вес 4 кг), см;
- поднимание прямых ног из виса до касания перекладины, количество раз;

Исследование не выявило существенных различий в показателях физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах ($p > 0,05$).

Контрольная группа занималась по программе, рекомендованной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту РФ (2005 г.), для групп бокса, экспериментальная

группа – по предложенной авторами методике приглашения на занятия действующих спортсменов [3]. Большое количество занимающихся обусловило возможность использования активных массовых форм организации занятий избранным видом спорта. После проведения стартового тестирования занятия в течение двух месяцев проводились на свежем воздухе с применением средств, обеспечивающих адаптацию организма к мышечной нагрузке и постепенное увеличение показателей силы, быстроты, общей выносливости и специфичной для бокса разновидности ловкости, точности двигательных действий, устойчивости тела и др.

На каждом учебно-тренировочном занятии начинающие спортсмены знакомились с элементами бокса, что способствовало формированию устойчивого интереса к избранному виду спорта. Особенностью проведения массовых занятий на открытом воздухе стало участие квалифицированных боксеров в качестве активных помощников тренера. Это позволило обеспечить:

- непрерывное педагогическое наблюдение с целью выявления отношения новичков к выполнению заданий;
- проведение медицинского и педагогического контроля за функциональным состоянием занимающихся;
- поддержание оптимальной плотности тренировки при усвоении технических приемов бокса.

Большое внимание уделялось формированию убеждения начинающих боксеров в успешности их спортивной деятельности при условии трудолюбия, дисциплинированности и целеустремленности. Достижение успеха в боксе рассматривается тренером как ведущий фактор повышения самооценки, самоуважения, чувства собственного достоинства и их положительного влияния на качество учебы в школе, поведения в классе, семье, на улице и формирования характера.

Спортивный педагог разъяснял юным боксерам, что спорт служит мощным средством самоутверждения и самовыражения, духовного и физического развития. В качестве модели построения индивидуального спортивного мастерства и саморазвития приводились биографии выдающихся советских и Российских боксеров – чемпионов, победителей и призеров чемпионатов страны, Европы, мира и Олимпийских игр.

По мере формирования спортивного коллектива боксеры-новички ощущали свою принадлежность к команде. Их учебными делами в школе тренеры интересовались на каждой тренировке, от классных руководителей узнавали об индивидуальных особенностях своих подопечных, их семьях, интересах ребят. С первых занятий начинающих спортсменов знакомили с кодексом чести боксера, правилами поведения на тренировке, приемами самоподготовки, методами выполнения индивидуальных, самостоятельных занятий. Содержание каждой тренировки отличалось включениями нового технического приема, способа выполнения атакующего или защитного действия, вариативностью применяемых физических упражнений, теоретическими сведениями из истории бокса, правил соревнований, определений, понятий и т. п.

Основными установками для тренеров являлось обеспечение удовлетворенности молодых людей тренировочными занятиями; реализации индивидуального подхода; всестороннее изучение личности спортсмена; определение подростков, нуждающихся в дополнительном внимании, моральной поддержке и участии.

После окончания педагогического эксперимента, в конце учебного года, было проведено повторное тестирование для определения динамики увеличения показателей двигательных и координационных качеств исследуемых групп юных боксеров.

Материалы исследования показали, что общий уровень физической подготовленности увеличился в обеих группах: контрольной и экспериментальной. Однако в экспериментальной группе показатели были значительно выше. Так, в КГ, результат прыжка в длину с места улучшился на 7,1 %, в ЭГ, соответственно, на 16,3 %. Бросок набивного мяча весом 4 кг

правой рукой в КГ увеличился на 6,8 %, левой рукой – на 5,7 %. В ЭГ, соответственно, правой рукой на 17,4 %, левой – 16,2 % ($p < 0,05$). Количество подтягиваний на перекладине в КГ возросло на 6,4 %, в ЭГ на 15,9 % ($p < 0,05$).

Анализ полученных данных позволяет нам отметить значительное повышение тестовых показателей общей и специальной физической подготовленности у юношей экспериментальной группы по сравнению с результатами тестов контрольной группы. Данные результаты служат подтверждением эффективности предлагаемой авторами методики организации и проведения учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях по боксу.

Библиографические ссылки

1. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры студента : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 2006.
2. Аминов Р. Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров : дис. ...канд. пед. наук. Тюмень. 2001.
3. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. : Сов. спорт. 2005.

© Кузьмин В. А., Осипов А. Ю., 2015

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

В. Н. Лазовский

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: pan_69@mail.ru

Изложено мнение автора о пользе физической культуре и спорте, о их воздействии на асоциальную молодежь.

Ключевые слова: асоциальное поведение, физическое воспитание, мотивация.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS ONE FROM IMPORTANT METHODS OF PROPHYLAXIS OF DRUG ADDICTION

V. N. Lazovskij

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: pan_69@mail.ru

The article described the author's opinion about the benefits of physical culture and sports, their impact on antisocial youths.

Keywords: antisocial behavior, physical education, motivation.

В современном обществе значительно возросло количество молодежи, поведение которых противоречит общественным нормам и принципам, т. е. молодежи с асоциальным проявлением поведения. По-прежнему продолжают нарастать такие тенденции, как, например, алкоголизм, наркомания, активизации участия молодежи в различных радикальных и экстремистских течениях, протестных акциях, уровень подростковой преступности растет каждый день. Асоциальное поведение в последнее время приобрело массовый характер, ведь данная модель поведения распространяется и по средствам массовой информации, а также складывается из опыта, полученного в школах, вузах, а также на улицах. Стоит задуматься, чем занимается подросток в свободное время, ведь от этого зависит дальнейшее формирование личности, поэтому важно правильно организовать досуговую деятельность. Именно в досуговой деятельности дети и подростки знакомятся с искусством, природой, трудом, нормами и правилами межличностного общения, нравственными и эстетическими ценностями.

Эффективность воспитательного воздействия культурно-досуговой деятельности во многом зависит от выбора форм деятельности. В последнее время очень много говорится о роли физического воспитания в профилактике асоциальных проявлений среди юношества и молодежи. Ведь действительно, как писали в своей статье М. А. Погадаев и Е. В. Панов, «Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса вообще. Оно направлено на укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем – трудового долголетия». Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, свое тело, свою способность управлять движениями, но не стоит забывать о моральных установках на правильное поведение в обществе, о развитии нравственных чувств. Физическое

воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания. Их связывает единство физического и духовного развития человека. Физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение старшими подростками, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер старшего подростка, его эстетических представлений и потребностей. Спорт является универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека, для его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно политическим строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. Как и в структуре любого поведенческого акта, в структуре, определяющей двигательную деятельность, узловым ведущим моментом является мотивация (в данном конкретном случае – мотивация к занятию спортом). Она может быть по-разному выражена и неодинаково проявлена у различных возрастных групп, но ее присутствие чувствуется всегда, когда речь заходит о физических усилиях и требует пристального внимания. В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте. Мотивационная сфера является основным компонентом в процессе организации физкультурно-спортивной деятельности. Она отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту, поэтому так важно формировать у занимающихся мотивы, необходимые для рационализации спортивной деятельности и повышения эффективности психолого-педагогических воздействий. Задача преподавателей и тренеров помочь своим ученикам в повышении их мотиваций.

Известно, что спорт имеет много общего с понятием игра. Мотивы к игре заключены в ней самой, человека влекут не какие-то внешние для игры обстоятельства, как, например, к трудовой деятельности, когда часто выполняемая человеком работа лишь опосредованно служит удовлетворению его жизненных потребностей, доставляя ему средства, которые он может использовать на те или иные свои нужды, а непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. Так и к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.

Важнейшая роль мотивации заключается в возможности осуществления «управляемой тренировки» и формирования поведения спортсменов посредством использования структурных компонентов мотивации. Что бы физическое воспитание имело смысл и получало развитие, тренер должен заинтересовать молодежь, так сказать «промотивировать» их. Путем личных достижений, достижений известных людей, некоторых ведущих мотиваторов, таких как: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению и т. д. Неумение тренера найти ключ к своим воспитанникам нередко приводит к конфликтам и уходу из спорта. Способность тренера донести до юных спортсменов понимание того, что высокий смысл спортивной деятельности заключается в совершенствовании, самоутверждении собственного я, в победе не только соперников, но и собственных слабостей, является одним из самых важных рычагов мотивации спортивной деятельности. Так же главным методом воспитания является метод убеждения. Тренер должен уметь разъяснить занимающимся нормы поведения, установленные и сложившиеся традиции, а при нарушении норм и законов их аморальную сторону. Не стоит забывать о поощрении и наказании молодежи.

Целью физического воспитания является не только формирование и укрепление мотивации к повышению двигательной активности, но и создание стойкой потребности к оздоровительным занятиям физической культурой, чрезвычайно важно повышение интереса к физической культуре и спорту, потребности в физическом самосовершенствовании и регулярных занятиях физическими упражнениями. Занятия физической культурой и спортом должны носить общественно полезный характер. Занимающиеся обязаны осознавать, что результаты их спортивной деятельности имеют определенную общественную ценность, приносят пользу коллективу, стране. Главным результатом спортивной деятельности должен быть педагогический компонент, а не биологический. Спорт должен использоваться не просто для развития силы, а для разумного применения. С помощью физических упражнений должны развиваться интеллектуальные способности, нравственные качества, на основе которых совершенствуются волевые и физические качества. Спортивная деятельность должна быть инициативной и творческой, занятия физической культурой и спортом должны быть интересными. Сам тренер, в процессе воспитания морально-волевых качеств должен быть образцом, примером для подражания в глазах своих воспитанников, только тогда у него получится добиться прогресса в самосовершенствовании трудной молодежи. При соблюдении перечисленных условий спортивная деятельность становится важным фактором в воспитании подрастающего поколения.

Таким образом мы видим, что занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности, потребности в здоровом стиле жизни. Физическая культура и спорт расширяет круг общения людей, дает возможность в самореализации и самоутверждении. Важнейшая задача занятий физической культурой и спортом – формирование личности. Это достигается путем проникновения воспитательных мер во все сферы деятельности преподавателя и путем самовоспитания занимающегося. Решая задачи физического воспитания, преподавателю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что занятие спортом является одним из наиболее действенных средств в борьбе с асоциальным проявлением поведения среди молодежи.

© Лазовский В. Н., 2015

**О ПОВЫШЕНИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ
ЗА ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ
КАК ЭФФЕКТИВНОЙ ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИКИ
АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

В. С. Мещеряков

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: mvs777.07@mail.ru

Изложены некоторые актуальные проблемы семейного воспитания, а так же с учетом современных условий предложен поход по совершенствованию работы в данном направлении на примере физического воспитания в семье.

Ключевые слова: семья, семейное воспитание, физическое воспитание в семье, ответственность родителей, профилактика асоциального поведения.

**ON INCREASE OF RESPONSIBILITY OF PARENTS
FOR THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY
AS AN EFFECTIVE FORM OF PREVENTION
OF ANTI-SOCIAL BEHAVIOUR**

V. S. Meshherjakov

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: mvs777.07@mail.ru

In this article, we describe some of the current problems of family education, as well as taking into account the modern conditions of a proposed campaign to improve work in this direction by the example of physical education in the family.

Keywords: family, family education, physical education in the family, parental responsibility, prevention of antisocial behavior.

Данные социологических исследований за последние годы говорят о значительном снижении возраста начала наркопотребления. Если взглянуть на данные Росстата, которые говорят о том, что более 43 % безработных в нашей стране составляют молодые люди в возрасте до 30 лет, а, как известно, безработица является одним из ключевых факторов, который приводит молодежь к асоциальному поведению, следствием чего являются наркопотребление и криминальная деятельность.

Распространяющаяся в определенных кругах молодежной среды мода на наркотики и психотропные вещества, а также рост незаконного ввоза в страну этих средств и появление новых препаратов способствует дальнейшей наркотизации общества. Все это наглядно показывает, что подростки составляют наиболее криминально активную часть населения, а ее ежегодный рост дает основание полагать, что в ближайшее время сдвиги маловероятны если не будут приняты кардинальные меры, в том числе по профилактике употребления наркотиков [1].

С другой стороны вышесказанное можно оспорить, взглянув на отчеты различных государственных организаций и служб. Например, по таким показателям как: снижение роста

наркопотребителей, снижение безработицы, повышение социальной защищенности граждан, рост рождаемости, уменьшение объемов незаконного ввоза в страну наркотических средств и т. д. Но у данных показателей есть и обратная сторона медали. Давайте представим неблагополучные районы городов, зачастую расположенные на окраинах, где имеет место рост рождаемости в неблагополучных семьях, в которых родители могут иметь ряд пагубных привычек. А если не родители, то соседи или друзья (круг общения). Какой пример, какое воспитание дается детям в таких семьях или с таким окружением?

Задумавшись, начинаешь понимать, что требуются расширение и поддержка мер по противостоянию асоциальным проявлениям в молодежной среде. И, учитывая все вышесказанное, следует обратить внимание на такую фундаментальную область как семейное воспитание.

Семейное воспитание – это одна из форм воспитания подрастающего поколения в обществе, сочетающая целенаправленные действия родителей с объективным влиянием жизнедеятельности семьи. Ведь семья – первая из социальных ячеек, которая дает человеку представление о смысле жизни, о том, что нужно знать и что следует делать. Пример родителей является для детей критерием оценки добра и зла, вырабатывает привычки поведения. Как считал Я. Каменский: «Обязанность родителей – сообща следить за воспитанием, цель которого в том, чтобы подрастающие дети научились быть полезными Богу, ближним и себе: прежде всего себе, но больше людям и всего больше Богу». Многогранность семейных отношений дает ребенку возможность через семейную жизнь включаться во все проявления социальной жизни. Семейное воспитание отличается рядом особенностей, которые и делают его уникальным:

- органическая связь со всей жизнедеятельностью ребенка;
- непрерывность и длительность воздействия;
- интимность, непосредственность воспитательного процесса;
- общение на основе чувства родства, любви, доверия, взаимной ответственности;
- общение людей разного возраста и профессий;
- относительная замкнутость, изолированность от внешних факторов;
- значительная вероятность противоречивых воздействий.

Исключительную роль играет семья на раннем этапе развития личности, выступая в качестве единственного инструмента воспитания ребенка. Именно в общении с родителями ребенок приобретает навыки речи и мышления, предметных действий, овладевает основами человеческого опыта. В игре он моделирует жизнь взрослых с ее правилами и нормами. Уникальной характеристикой внутрисемейных отношений является родственная близость, представляющая исключительную воспитательную ценность. «Где, как не в браке, – говорил французский философ-просветитель Д. Дидро (1713–1784), – можно наблюдать примеры чистой привязанности, подлинной любви, глубокого доверия, постоянной поддержки, взаимного удовлетворения, разделенной печали, понятных вздохов, пролитых вместе слез». Вклад семьи в эмоционально-нравственное развитие личности становится особенно ощутимым в нашу эпоху, когда чрезмерная рационализация человеческих взаимоотношений обобщается угрозой одностороннего развития индивида, его «эмоциональной недостаточностью». Составными частями содержания семейного воспитания являются известные общие направления воспитательной деятельности: физическое, нравственное, умственное и др. [2].

И вместе с тем никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья [3].

Подробнее в нашей публикации мы решили остановиться на такой важной части семейного воспитания как физическое воспитание и изучить вопрос об ответственности родителей в этом направлении. Сложившиеся условия на современном этапе определяют необходимость нахождения путей противостояния асоциальным проявлениям среди детей и подростков, 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 обеспечи-

вает ее успешную социализацию. Но как бы хорош не был педагог усилия его тщетны, если у родителей нет понимания о правильном воспитании в семье и желания вести эту работу. И, на наш взгляд, действенным способом здесь будет являться повышение уровня ответственности родителей за физическое воспитание в семье. Вопрос конечно очень сложный. Здесь, в первую очередь, речь идет об ответственности как о субъективной обязанности отвечать за поступки и действия, так и о их последствиях [4]. Без сомнения, эта проблема требует комплексного межотраслевого решения, но без практической основы она так и останется лишь проблемой на бумажном носителе.

Физическое воспитание в семье должно основываться на поддержании здорового образа жизни, включать в себя четкий распорядок дня, регулярные физические упражнения и занятия спортом, систематическое закаливание организма и т. п. Ведь забота о физическом развитии ребенка – важнейшая составляющая процесса семейного воспитания, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей молодых людей, удовлетворения их потребностей и интересов, активизации человеческого фактора. Многолетний практический опыт показывает, что физическое воспитание является эффективным средством профилактики асоциального поведения среди молодежи.

Далее в процессе развития индивида ответственность за физическое воспитание плавно ложится на плечи воспитателей ДОУ и педагогов начальных и общеобразовательных учебных заведений, которым зачастую приходится работать с детьми, воспитанными далеко от общепринятых норм. Особенно ярко это проявляется в каких-либо экстренных случаях, связанных с неблагоприятными последствиями, и у родителей, не прилагавших усилий к воспитанию своего ребенка, хватает совести спрашивать с педагога или стараться привлечь его к ответственности за проступок, совершенный собственным ребенком или ввиду его неадекватных действий.

А где же ответственность родителей, о которой ведется речь в семейном кодексе? В статье 63:

«Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей:

1. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей.

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

Родители имеют преимущественное право на обучение и воспитание своих детей перед всеми другими лицами» [5].

Понятно, что данная ответственность достаточно неопределенное понятие, ведь вопросы: в чем она будет проявляться и, главное, по каким критериям следует оценивать уровень этой ответственности, являются очень важными в данной работе.

Не смотря на сложившуюся ситуацию, нам есть на что опереться, ведь в нашей стране есть интересный опыт ответственности родителей за физическое воспитание, успешно работавший в период социалистических времен, оставшийся за порогами 90-х годов, который, с учетом реалий современного общества, стоит возродить, усовершенствовать и узаконить. Здесь огромным подспорьем могут служить возрождаемые в стране нормы ГТО.

Учитывая все вышеизложенное, на наш взгляд, работа по данному направлению на начальном этапе должна строиться следующим образом: во-первых, следует определить приоритетные направления семейного физического воспитания на современном этапе, во-вторых, разработать вариативную систему оценки уровня физической подготовленности по приоритетным направлениям с учетом индивидуальных особенностей, в-третьих, привязать систему оценки уровня физической подготовленности детей к некоторым социальным льготам, преимуществам для наибольшей мотивации и, как следствие, повышение уровня ответственности родителей.

В заключении хотелось бы сказать, что в решении проблемы вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание стоит уделить проведе-

нию детьми досуга совместно родителями, концепция правильного семейного активного отдыха должна быть признана приоритетной. Так же необходимо стимулировать поиск и внедрение новых эффективных форм спортивного досуга на базе физкультурно-спортивных клубов по месту жительства.

Учитывая все вышеизложенное и обобщенный опыт многих авторов, в каждой семье родители обязаны поддерживать основы здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни, физическое воспитание являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового подрастающего поколения.

Библиографические ссылки

1. Мещеряков В. С. Об аспектах работы по профилактике наркомании и асоциальных проявлений в молодежной среде средствами физической культуры и спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IV междунар. науч.-практ. конф. (11 декабря 2014 г.) / Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. Чебоксары, 2014. С. 1019–1022.
2. Пономарева Н. Л. Особенности семейного воспитания [Электронный ресурс]. URL: <http://ped-kopilka.ru/blogs/nadezhda-leonidovna-ponomareva/-sovety-roditeljam.html> (дата обращения: 5.11.2015).
- 3 Лазарев А. А. Семейная педагогика : учеб. пособие. М. : Академия, 2005.
4. Чичерова Л. Е. Ответственность в семейном праве вопросы теории и практики : автореф. дис. ... канд. юрид. наук. Краснодар, 2004.
5. Семейный кодекс Российской Федерации : от 29.12.1995 № 223-ФЗ ; принят ГД ФС РФ 08.12.1995 ; ред. от 05. 05. 2014). // Рос. газ. 27.01.1996. № 17.

© Мещеряков В. С., 2015

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. А. Новикова, А. С. Сундуков, Н. В. Скурихина

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2
E-mail: anyuta1200@mail.ru

На основе библиографического анализа выделены основные аспекты двигательной активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: двигательная активность, дети, упражнения.

THE ANTHROPOLOGICAL ASPECTS OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

A. A. Novikova, A. S. Sundukov, N. V. Skurikhina

Trade and Economic Institute of the Siberian Federal University
2, L. Prushinskaja str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation
E-mail: anyuta1200@mail.ru

Article based on bibliographic analysis highlights the main aspects of physical activity for children of preschool age.

Keywords: physical activity, children, exercise.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание «формирование здорового образа жизни» заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться. Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Забота о здоровье ребенка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты

характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамией) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Одним из основных условий совершенствования двигательного режима являлось глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. В основу его положены концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии и формирования личности в процессе деятельности (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, А. П. Усова)

Действительно, невозможно представить себе жизнь ребенка без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника – это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребенка. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах и конечно же здоровья.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает на рост и развитие нервно – психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

«Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие». «Под двигательной активностью (ДА) так же понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности». «С позиций физиолога можно разделить движения на организованные, или регламентированные (физические упражнения

на уроках физкультуры, на занятиях в спортивных секциях и др.), и нерегламентированные (игры со сверстниками, прогулки, самообслуживание и т. д.)».

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту). Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье человека. Она не одинакова в различных возрастных периодах, ведь у каждого возраста есть свои индивидуальные особенности. У ребенка возраста раннего детства основным средством физического воспитания остается самопроизвольная двигательная активность, но наблюдения показывают, что движения у каждого из малышей довольно однообразны и в работу вовлекаются не все мышечные группы. «Неправильно выполняемые в этом возрасте двигательные акты закрепляются в виде стереотипа, который может стать причиной развития функциональной асимметрии мышц, деформаций опорно-двигательного аппарата и даже нарушений в развитии деятельности вегетативных систем». Поэтому необходимо контролировать двигательную активность ребенка и помогать ему, подбирать новые упражнения, которые возмещали бы нагрузку на слабо участвующие в работе мышечные группы. Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т. д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику нашего дошкольного учреждения внедряются дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанных с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносятся нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, прогулки-походы в лес, корригирующая гимнастика.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендую проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. В ней участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 % мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка. Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, – не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и фактор укрепления здоровья детей.

Систематические занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстро восстановлению сил после умственных нагрузок. Занятия

же на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаляют организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы. Он завоевал в последнее время большую популярность в основном как средство общего развития и выносливости и повышения функциональных возможностей организма. В этом беге важно выделить невысокий темп, не ускорять, не замедлять его, бегать ритмично. Шаги при медленном беге короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично переходит с пятки на носок. Движения рук, согнутых в локтях, находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

Прыжки, как и бег – неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений. Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста, способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и настойчивость. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, длительно повторяющие равномерное движение, развивают выносливость так же, как и беговые упражнения.

Очевидно, что ни одного человека нельзя надолго сделать здоровым без его собственных усилий на основе глубокого понимания сущности здоровья, знания и умения использования оздоравливающих процедур, а главное без осознанной самодисциплины и желания быть здоровым. Одной из задач российской педагогики, а также широкой общественности является усиление пропаганды идеи сохранения и укрепления здоровья детей, которая должна стать национальной идеей и объединить все слои общества [1–3].

Библиографические ссылки

1. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. М. : Флинта ; Наука, 2001.
2. Лысова В. Я., Яковлева Т. С., Зацепина М. Б., Воробьева О. И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Старший дошкольный возраст. Сценарии : метод. рекомендации для работников дошкольных учреждений. М. : АРКТИ, 2001.
3. Оптимальная двигательная активность : учеб.-метод. пособие для вузов / сост.: И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева / Воронеж. гос. ун-т. . Воронеж, 2007.

© Новикова А. А., Сундуков А. С., Скурихина Н. В., 2015

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Е. В. Панов, Э. Ч. Дуйшеев

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: pan_69@mail.ru

Рассматриваются основы формирования здорового образа жизни в студенческой среде. Показано значение физической культуры и спорта как фактора профилактики наркомании.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, профилактика наркомании, физическая культура и спорт.

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS AS A FACTOR IN DRUG PREVENTION

E. V. Panov, Ye. Ch. Dujsheev

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: pan_69@mail.ru

The article describes the basics of a healthy lifestyle among students. The importance of physical education and sport as a factor in drug prevention.

Keywords: healthy lifestyle, students, drug prevention, physical culture and sport.

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Здоровье является приоритетной ценностью человеческой жизни. Есть немало примеров выдающихся результатов деятельности талантливых людей, бывших инвалидами, страдавших некоторыми серьезными врожденными или приобретенными заболеваниями, но все они лишь исключения, подтверждающие, насколько велика роль здоровья в жизни каждого человека.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни, а только лишь ухудшают свое здоровье вредными привычками.

Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям психики, четвертые – это те, которые не могут удержаться от искушения и соблазна алкоголя, курения, наркотиков, азартных и компьютерных игр.

Проблема употребление наркотиков 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, т. е. студенческого возраста. Возраст начала потребления наркотиков обычно совпадает со временем начала учебы в школе. К подростковому возрасту свыше 10 % школьников уже знакомы с действием наркотиков.

Велики показатели мифологизации отношения к наркотикам в среде молодежи, так, например, 34 % молодых людей уверенно считают, что наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно», 21 % опрошенных согласны с тем, что «наркотик делает человека свободным» и 42 %

уверены, что от увлечения наркотиками всегда можно отказаться. 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 возникает 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 заболеваний, диабета, остеопороза, ожирения и т. д.) и вредных привычек (употребление алкоголя, курение, наркомании, токсикомании и т. д.)

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, в том числе и студенческой молодежи, 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.

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моды на занятия спортом в досуговой деятельности. Важное значение имеет раскрытие личности российского спортсмена, его положительного образа. Так, например, с целью формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, привитию им ценностей физической культуры и спорта, в Сибирском юридическом институте ФСКН России проводится целенаправленная информационно-пропагандистская работа, которая проходит в форме встреч обучаемых со знаменитыми спортсменами. В октябре 2012 г. были организованы встречи курсантов и студентов института с мастером боевых искусств, в прошлом оперативным сотрудником ГРУ КГБ СССР С. Бадюком (г. Москва), в 2014 г. – с призером Олимпийских игр Д. Носовым, в 2015 году – с двукратным Олимпийским чемпионом Е. Устюговым и трехкратным чемпионом мира, призером Олимпийских игр П. Ростовцевым.

Специалистам в области физической культуры и спорта необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни. Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно 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 молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры [2].

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, волонтеры Сибирского юридического института ФСКН России в течение полутора лет организуют различные мероприятия для детей детских домов, образовательных организаций, центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей: спортивные эстафеты, викторины, праздники.

Но для полного становления здорового студенческого сообщества необходимо, чтобы каждый молодой человек смог избавиться от привычки, которая разрушительно действует на его жизнь, ему нужно пройти через нелегкий период переучивания и перепрограммирования себя. Конечно, невозможно просто взять и отказаться от того, что кажется желанным. Необходимо перестроить всю совокупность значимых целей, избрать новые желания, освоить искусство управления собой, преодолев психозащиту своего сознания.

Библиографические ссылки

1. Панов Е. В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков. Красноярск, 2012. С. 256.

2. Филиппович В. А., Панов Е. В. Физическая культура и спорт как средство профилактики болезней и асоциальных проявлений // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни. Красноярск, 2008. С. 429.

References

1. Panov E. V. The role of physical culture and sports in the prevention of drug abuse and juvenile delinquency in the Krasnoyarsk Territory // Actual problems of drug abuse prevention and counteraction to offenses in the sphere of legal and illegal drug trafficking. Krasnoyarsk, 2012. P. 256.

2. Filippovich V. A., Panov E. V. Physical culture and sport as a means of disease prevention and anti-social manifestations // Modern development of physical culture, sport and tourism. State and prospects of a healthy lifestyle. Krasnoyarsk, 2008. P. 429.

© Панов Е. В., Дуйшеев Э. Ч., 2015

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И ЮНОШЕСТВА

Е. В. Панов, В. В. Козленко

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: pan_69@mail.ru

Рассматривается проблема здорового образа жизни в молодежной среде посредством физической культуры и спорта. Решение этой проблемы способствует снижению употребления наркотиков и алкоголя среди молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, пропаганда здорового образа жизни.

THE ROLE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT IN PREVENTION OF ANTISOCIAL BEHAVIOR AMONGST YOUTH

E. V. Panov, V. V. Kozlenko

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovsky str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: pan_69@mail.ru

The article considers the problem of healthy lifestyle among youth by means of physical training and sport. Tackling this problem helps to reduce alcohol and drug abuse among youth.

Keywords: healthy lifestyle, physical training, sport, healthy lifestyle propaganda.

В настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложным социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения. Здоровье населения в современном обществе является «роскошью», особенно это касается здоровья детей и подростков, так по данным Госкомстата России, около 75 % детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10–12 %, а среди старших – всего 5 %. Более чем у 50 % детей разного возраста имеются хронические заболевания. Около 50 % юношей и девушек выходят из школы, имея по 2–3 диагноза болезней, а в целом лишь 15 % выпускников можно считать практически здоровыми. Общая заболеваемость среди подростков за последнее время увеличилась на 15 %. При этом количество подростков с болезнями эндокринной системы, расстройствами питания возросло на 25 %, с психическими расстройствами – на 24 %, заболеваний костно-мышечной системы – на 21 %, системы кровообращения – на 17 %.

По данным Научно-исследовательского центра физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации, 60 % молодого поколения имеют неудовлетворительные оценки по физической подготовке, только 16 % имеют спортивные разряды.

Хотим отметить, что важное место в общей структуре правонарушений занимает преступность несовершеннолетних. К большому сожалению, в нашей стране растет достаточное число подростков неуспевающих в учебе, употребляющих алкоголь или наркотики, совершающих уголовные проступки и уголовные преступления. Все больше втягивается подростков в преступный бизнес, продажу наркотиков и многое другое. Безусловно, все это заставляет задуматься о том, чем занимается подросток в свободное время, как организует свой досуг, ведь все это влияет на дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе.

В современном мире необходимо уделять должное внимание именно молодежи, так как представители этой большой группы общества все чаще попадают под пагубное влияние наркотиков. Молодежь – это будущее нашего государства! А какое будущее может построить человек, все мысли которого направлены на одно: где и на что достать «дозу». А значит никак нельзя оставаться равнодушными к этой глобальной проблеме. Для гармоничного и здорового развития молодых людей больших затрат не требуется. Основное, что должно присутствовать, – это желание. Желание быть здоровым, полезным, успешным, а также желание развиваться, общаться, обмениваться опытом, реализовывать свои планы и идеи и многое другое. Самое главное такое желание должно появиться у самого подростка, а не у его родителей, что немаловажно в развитии подрастающего поколения.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т. д.) и вредных привычек (пьянства, курения, наркомании, токсикомании и т. д.)

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8–10 % населения, тогда как в экономически развитых странах этот показатель достигает 40–60 %.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди 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, волонтеры Сибирского юридического института ФСКН России в течение двух лет организуют различные мероприятия для детей детских домов, образовательных учреждений, центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей: спортивные эстафеты, викторины, праздники.

Но для полного становления здорового общества необходимо, чтобы каждый молодой человек смог избавиться от привычки, которая разрушительно действует на его жизнь, ему нужно пройти через нелегкий период переучивания и перепрограммирования себя. Конечно, невозможно просто взять и отказаться от того, что кажется желанным. Необходимо перестроить всю совокупность значимых целей, избрать новые желания, освоить искусство управления собой, преодолев психозащиту своего сознания.

Чтобы помочь подростку в становлении здорового общества необходимо все пропагандистские усилия направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моды на занятия спортом в досуговой деятельности. Важное значение имеет раскрытие личности российского спортсмена, его положительного образа. Необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной 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.

Таким образом, наше здоровое будущее зависит от того, какие усилия мы приложим, чтобы каждый юноша и каждая девушка сознательно отказались от употребления алкоголя, наркотиков и других вредных веществ в пользу спорта. Так как именно сегодня у нас есть все перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане.

© Панов Е. В., Козленко В. В., 2015

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРАВОНАРУШЕНИЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

С. В. Паршин

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, 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 MEANS TO PROPHYLAXIS OF OFFENCES AMONG TEENAGERS

S. V. Parshin

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovsky 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, в следствии 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 кн. изд-во, 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. : Физкультура и спорт, 1991.

5. Московченко О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни. Валеология / Краснояр. гос. технол. ун-т. Красноярск, 1999. С. 4–11.
6. Физическая культура и спорт – эффективное направление профилактики наркомании подростков и молодежи // Вестник Волгоград.о гос. мед. ун-та. 2006. № 4 (20).

References

1. Igoshev K. E. offences and responsibility of the minor. Sverdlovsk : Medium-Farrand, 2013.
2. MaykovB. Y. Crime among teenagers. M. : Russian law, 2012.
3. Youth education on universal, ethical values // ed. by V. I. Novikova. Rostov on Don, 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 / Krasnoyarsk State Technical University. Krasnoyarsk, 1999. P. 4– 11.
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., 2015

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ

И. И. Пугачева, З. В. Соломенная, Ф. Ф. Соломенный

Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени М. И. Туган-Барановского
Донецкая Народная Республика, 83000, Донецк, бульвар Шевченко, 30
Донецкий Национальный технический университет
Донецкая Народная Республика, 83001, Донецк, ул. Артёма, 58
E-mail: chikalova16@ukr.net, zoyasolomennaya@mail.ru

Рассмотрена сущность благотворительности в спорте, ее современное состояние и содержание благотворительной деятельности.

Ключевые слова: благотворительность, спорт, спонсорство, финансовая помощь, благотворительные организации, некоммерческие организации.

CHARITY IN SPORT

I. I. Pugacheva, Z. V. Solomennaja, F. F. Solomennyj

Donetsk National University of Economics and Trade named after M. I. Tugan-Baranovsky
30, Shevchenko boulevard, Donetsk, 83000, Donetsk People's Republic
Donetsk National Technical University
58, Artema str., Donetsk, 83001, Donetsk People's Republic
E-mail: chikalova16@ukr.net, zoyasolomennaya@mail.ru

The paper considers the nature of philanthropy in the sport, its current status and content of charity.

Keywords: charity, sports, sponsorship, financial support, charities, non-profit organizations.

Современное возрождение благотворительной деятельности является ответной реакцией общества на сложившуюся социально-экономическую ситуацию, которая характеризуется не только значительным обнищанием большого числа людей, но и значительным снижением заработной платы и пенсий для большинства населения Украины. В этих условиях важным и дополнительным механизмом в улучшении социально-экономического и психологического положения населения может быть благотворительная деятельность в виде материальной и финансовой помощи нуждающимся людям.

Анализ исследований и публикаций. Вопросы касательно благотворительности в спорте исследуется достаточно давно. Он подробно освещен в работах таких ученых как А. Ф. Векслер, В. В. Столбов, В. А. Матяшова, И. И. Перевезина, А. П. Маркова, И. И. Приходько, Ю. П. Мичуда и др. Однако тема раскрыта недостаточно, поскольку в работах перечисленных ученых используется уже устаревшие данные и не отражается состояние благотворительности в спорте на сегодняшний день.

Цель работы: исследовать современное состояние и содержание благотворительности в спорте.

На сегодняшний день можно выделить ряд проблем, как нормативно-правового, так и социокультурного характера, в зависимости от которых ухудшается развитие благотворительности в Украине. Понятия спонсорства и благотворительской деятельности зачастую используется в одном смысле. Благотворительской деятельностью называется добровольная деятельность граждан, юридических лиц или безвозмездной (или на льготных условиях) передаче другим лицам имущества, денежных средств, оказание иной поддержки.

Благотворительность подразумевает безвозмездную помощь, не преследующую получения каких-либо выгод. Однако, как и спонсорство, благотворительность является замечательной рекламой для предприятий и частных лиц [1].

Основное различие между спонсорством и благотворительностью с точки зрения PR-технологий, заключается в том, что спонсорство – официальный инструмент рекламных компаний, PR. Вклад спонсоров рассматривается как плата за рекламу, а спонсор и спонсируемый – по сути, являются рекламодателем и рекламораспространителем.

Субъекты благотворительности: люди, коммерческие, некоммерческие, государственные структуры [2].

Объекты благотворительности: люди, посредники (благотворительные организации) [2].

Прямая благотворительность – это оказание помощи «из рук в руки». Прямая благотворительность позволяет иметь налоговые льготы, в случае, если юридические лица оказывают помощь другим юридическим лицам (не организациям). К минусам относится бессистемный характер такой благотворительности [3].

Благотворителями (гражданами и юридическими лицами) называются лица, осуществляющие благотворительные пожертвования в форме бескорыстной (безвозмездной или на льготных условиях) передачи в собственность имущества, в том числе денежных средств и (или) объектов интеллектуальной собственности, а также бескорыстного наделения правами владения, пользования и распоряжения любыми объектами права собственности [4].

Благополучатели – это граждане и юридические лица, в интересах которых осуществляется благотворительная деятельность [4].

В современном спортивном бизнесе процесс поиска и привлечения средств под какие-либо мероприятия или проекты называют также фандрайзингом. Проблема фандрайзинга для физической культуры и спорта очень остра и злободневна, так как от того, найдутся ли меценаты из числа местных предпринимателей и руководителей предприятий, зачастую зависит, поедут ли спортсмены, смогут ли они качественно провести сборы, приобрести спортивный инвентарь или арендовать спортивные сооружения.

Международный фонд «Спорт и Дети» провел благотворительную акцию в селе Пустовойтово Полтавской области. Фонд «Спорт и дети» во главе президента С. Захаровой и В. Хлуса вместе с компанией «Макдоналдс» подарили детям села Пустовойтово спортивно-игровую площадку. А также состоялась спортивная олимпиада между жителями Пустовойтово, победители которой, были награждены почетными грамотами и призами от спонсоров акции. Праздник собрал множество почетных гостей, среди которых один из сильнейших игроков советского баскетбола А. Сальников.

Основную категорию благополучателей составляют некоммерческие организации в спорте. Термин «некоммерческие» отнюдь не означает, что юридические лица данного типа не могут осуществлять предпринимательскую деятельность и вступать в конкурентные отношения с прочими участниками рынка. Некоммерческими их принято называть, потому что их основные цели заключаются не в получении прибыли, а в чем-либо ином, например, в популяризации каких-либо видов спорта, оказании помощи спортсменам-ветеранам, а также иных целях, направленных на достижение общественных благ.

Однако без осуществления вспомогательной предпринимательской деятельности таким социально значимым организациям обойтись удастся очень редко, так как люди, работающие, к примеру, в благотворительном фонде, должны получать заработную плату, оплачивать коммунальные услуги, поддерживать имущественный комплекс в надлежащем состоянии, осуществлять необходимый ремонт и т. д. На все эти нужды необходимы финансовые ресурсы, которые либо получают некоммерческими организациями извне (от учредителей или меценатов), либо зарабатываются самостоятельно, в основном за счет предпринимательской деятельности.

В настоящее время спортивные школы не могут в полной мере осуществить полноценную подготовку спортсменов из-за недостаточного финансирования. Финансовые средства

необходимы не только содержания спортивных сооружений и выплат заработной платы физкультурным кадрам, но и для учебно-спортивной работы, покупки, ремонта, спортивного оборудования, инвентаря и т. д.

Финансирование государственных и коммунальных детско-юношеских спортивных школ осуществляется за счет средств соответствующих бюджетов, а также за счет дополнительных источников финансирования, не запрещенных государством [5].

Министерство Украины по делам семьи, молодежи и спорта предусматривает в бюджете финансы на строительство, капитальный ремонт, реконструкцию зданий и спортивных сооружений, необходимых для обеспечения надлежащей подготовки спортсменов национальных сборных команд к международным соревнованиям, приобретению инвентаря и оборудования, а также на финансовую поддержку спортивных баз, которые находятся в сфере управления других физкультурных организаций, их текущего содержания [5].

Распределение бюджетных средств между спортивными школами осуществляются учредителями спортивных школ на основании поданных ими обоснований потребности в бюджетных средствах. Объем бюджетных средств на текущее содержание спортивных школ определяется исходя из результатов их финансово-хозяйственной деятельности за прошлый год согласно финансовым планам области, города, района, организации [6].

Определенный объем может изменяться Министерством Украины по делам семьи, молодежи и спорта в зависимости от результатов анализа показателей финансовой отчетности школ за предыдущий период [6].

Спортивные школы, в свою очередь, имеют право самостоятельно распоряжаться средствами хозяйственной деятельности:

- 1) развивать собственную материальную базу;
- 2) использовать безвозмездно земельные участки, на которых расположены;
- 3) владеть, использовать и распоряжаться имуществом в соответствии с законодательством и уставом;
- 4) выполнять другие действия, не противоречащие действующему законодательству [5].

Дополнительными источниками формирования средств спортивных школ являются:

- 1) средства гуманитарной помощи;
- 2) добровольные денежные взносы, материальные ценности предприятий;
- 3) кредиты банков;
- 4) другие поступления [5].

Вывод. Благотворительность в исходном смысле этого слова преследует цель более быстрого, гибкого и менее накладного (с точки зрения выбранного горизонта планирования) укрепления той общественной системы, в пределах которой она осуществляется.

Спонсорство отличается от благотворительной деятельности по своим социальным и культурным целям. Мотивы благотворительности в обеспечении социального благополучия в обществе. Таким образом, понятие благотворительности по смыслу шире понятия спонсорства, и спонсорство можно считать одной из форм благотворительности, настолько специфичной, что она специально выделена как культурная категория.

Основной проблемой развития спорта остается благотворительная помощь спортивным учреждениям, школам олимпийского резерва и узко профильном образовательном учреждении, специализирующимся на физической культуре.

Для более активного финансирования средств как государства, так и от отдельных граждан рекомендуется проводить благотворительные акции и другие мероприятия, направленные на сбор средств для вышеназванных учреждений. Также целесообразно при распределении бюджета или прочую государственную финансовую помощь в развитие спортивных учреждений. Еще одним направлением усовершенствования существующей ситуации являются публичные призывы общественности к благотворительной помощи названным учреждениям [7–9].

Библиографические ссылки

1. Векслер А. Ф. Связи с общественностью для некоммерческих организаций: технология успеха. Новгород, 2008.
2. История физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. В. Столбова. – М. : Физкультура и спорт, 2009.
3. Массовая физическая культура в вузу / под ред. В. А. Матяшова, В. С. Матяшова. – М. : Высш. шк., 2010.
4. Перевезин И. И. Менеджмент спортивной организации. Краткий курс. М. : Физкультура. образование и наука, 2008.
5. Приходько И. И., Петренко И. В. Особенности финансирования детско-юношеских спортивных школ регионального уровня // Управленческие, психолого-педагогические, социологические и философские аспекты ФКИС. 2009.
6. Порядок використання в 2007 році коштів, передбачених в державному бюджеті (489–16) для створення та розвитку матеріально-технічної бази спорту вищих досягнень / Кабмін України. Київ : Парлам, 2007. С. 2–9.
7. Мичуда Ю. П. Закономерности рыночного функционирования сферы физической культуры и спорта // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. 2003. Т. 2. С. 316–317.
8. Приходько И. И., Лаврова С. Н. Финансовые резервы деятельности спортивных школ / БГУ – М. ; Белгород, 1999. С. 5–7.
9. Про фізичну культуру і спорт : закон України [Електронний ресурс]. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1594-2006-п> (дата звернення: 5.11.2015).

© Пугачева И. И., Соломенная З. В., Соломенный Ф. Ф., 2015

**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, 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-PEDAGOGICAL APPROACHES TO THE PREVENTION
OF DRUG ABUSE OF ADOLESCENTS AND YOUTH BY MEANS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

V. A. Filippovich

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovsky 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 в 2014 г. 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 важнейшая. 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 (П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков), более 3 млн детей отлучены от занятий физической культурой в школе, а в спортивных секциях занимаются не более 20 % учащихся. 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.

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/indeks.shtml> (дата обращения: 5.11.2015).
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.) / СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2013.
3. Национальный и международный уровни противодействия наркоугрозе и взаимодействия в сфере реабилитации и ресоциализации наркопотребителей : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. (16–17 апреля 2015 г.) / СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2015.

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/indeks.shtml> (date of visit: 5.11.2015).
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) / SibLI of the FDSC of Russia. Krasnoyarsk, 2015.
3. National and international levels of counteraction of drug danger and interaction in the sphere of rehabilitation and resocialization of drug users : materials of XVI intern. sci.-pract. conf. (April 16–17th 2015) / SibLI of the FDSC of Russia. Krasnoyarsk, 2015.

© Филиппович В. А., 2015

ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1920–1930-х ГОДАХ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

В. В. Шохирев

Иркутский государственный медицинский университет
Российская Федерация, 664003, Иркутск, ул. Красного восстания, 16
E-mail: Vadim_shohirev@mail.ru

С первой половины 20-х годов XX века в Иркутской губернии, как и по всей стране, происходит военизация физической культуры. В короткие сроки в воинских подразделениях организуется обучение передвижению на лыжах, стрельбе из различного оружия, плаванию. С целью испытания военного снаряжения и инвентаря, а также для пропаганды физической культуры проводятся экстремальные пробеги и переходы. Результатом этих мероприятий становится резкий всплеск активности молодежи в плане занятий физической культурой и спортом, увеличение массовости и улучшение боеготовности военных подразделений.

Ключевые слова: физическая культура, лыжный переход, пробег, заплыв, экстремальный, лыжники.

THE APPLIED ASPECT OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE IN 1920–1930 IN THE IRKUTSK REGION

В. В. Шохирев

Irkutsk State Medical University
16, Krasnoe vosstanie str., Irkutsk, 664003, Russian Federation
E-mail: Vadim_shohirev@mail.ru

Since first half of the XXth century the militarization of physical culture has been taking place in the Irkutsk government like in all country. Mobility skiing, shooting from different weapons, swimming studying have been organized in the military units in a short time. In order to test military equipment and inventory, as well as for the promotion of physical culture extreme races and marches have been carried out. A high increase in youth activity, massive participation and improvement of the readiness of the military units in terms of physical culture and sports have become as the result of these activities.

Keywords: physical training, ski race, march, swim, extreme.

С окончательной победой советской власти в России в 1920-х гг. начали бурно развиваться прикладные виды спорта: стрельба, лыжный спорт, гребля и др. Причинами этого процесса послужили события гражданской войны, всеобщая военизация страны и угроза новых военных действий. В воинских подразделениях Иркутской губернии, как и по всей стране, стали получать распространение различные многокилометровые пробеги, переходы, заплывы.

В начале 1925 г. по инициативе Иркутского губернского военкомата и Иркутского губернского Совета физической культуры был проведен лыжный военизированный пробег по маршруту Иркутск – Нижнеудинск – Иркутск протяженностью 1 050 км. До этого подобного мероприятия никогда не проводилось. Иркутские и читинские лыжники стали первопроходцами в проведении дальних лыжных походов.

Кроме командира взвода Козырева и красноармейца Варикова в состав иркутской команды были приглашены одни из лучших лыжников Иркутска П. Мельников, А. Архипов и О. Шубин, хотя они и не являлись военнослужащими. По воспоминаниям О. Шубина никто из них никогда не проходил за раз более 40 км. По плану же предполагалось в сутки преодолевать в среднем 65 км. Главная цель перехода заключалась в том, чтобы выяснить, как такая большая

физическая нагрузка скажется на организме бойца, а также испытать военное и лыжное снаряжение. Поэтому условия перехода были максимально приближены к боевым. Одежда: овчинный полушубок, ватные стеганые брюки и валенки. Военное снаряжение: винтовка, 60 штук боевых патронов, вещевой мешок с боевой выкладкой, лыжи финского образца.

Старт был дан у Московских ворот на берегу Ангары. Одновременно с иркутской пятеркой стартовали и читинская команда. Команды сопровождала двухпарная повозка во главе с медицинским военным фельдшером Константиновым.

В первые два дня беспрерывно мела метель, сменившаяся сильным морозом в 30–36 °С. Случалось, что подшлемники примерзали к полушубкам, на них нарастали куски льда, и стоило немалого труда, чтобы снять подшлемники и буденовку. На длинных и крутых спусках все участники перехода обморозили лица. На оном из таких спусков Вариков на большой скорости угодил в сугроб, сломав при этом лыжу и разбив ложе винтовки. К счастью никто не покалечился. От обморожений не спасали никакие предосторожности, в том числе и гусиный жир, которым смазывали лица. Почти постоянно участников сопровождала сильная метель, ветер сносил лыжные палки, валил с ног. Наименее подготовленным участником был красноармеец Вариков, весивший около 90 кг. Он постоянно отставал от остальных, и его приходилось ждать и подбадривать. В процессе перехода выяснилось, что полушубки были крайне неудобными для передвижения на лыжах. Они быстро намокали, корбились на морозе и лопались на сгибах. Гимнастерки постоянно были влажными, полушубки во время ночевки не просыхали и приносили немало неудобств при ходьбе на лыжах. За 18 дней пути эти полушубки пришли в полную негодность.

После однодневного отдыха в Нижнеудинске команда лыжников двинулась в обратный путь и утром 20 февраля подошли к Иркутску. В районе поселка Жилкино их встретили местные лыжники и проводили до площади у Драмтеатра, где состоялся митинг.

На следующий день было проведено медицинское обследование участников перехода. Особых отклонений ни у кого не обнаружено, лишь зафиксирована потеря веса: у Шубина – 8 кг, Архипова и Мельникова – 11–13 кг, Варикова – 21 кг.

21 февраля прибыла читинская команда, составленная из менее подготовленных участников. Ребята сильно обморозились, но задачу свою выполнили [1].

Лыжный пробег Иркутск – Нижнеудинск – Иркутск имел большое военно-прикладное значение для Рабоче-Крестьянской Красной Армии. Все лыжники были награждены специально изготовленными в честь этого суконным обмундированием и почетными грамотами от Революционного военного совета Сибирского военного округа.

Не будет преувеличением сказать, что первый лыжный пробег послужил мощнейшим толчком в деле подготовки и проведении в последующие годы других лыжных переходов.

Максимальный расцвет организации многодневных и многокилометровых пробегов и переходов был достигнут в первой половине 1930-х гг.

Так, зимой 1933–1934 гг. пять лыжников-воинов Забайкальской группы войск (с 1935 г. – Забайкальский военный округ) Кичигин, Гантимуров, Головичев, Вечерик и Богомолов совершили лыжный переход Иркутск – Москва протяженностью 5 200 км. В условиях сибирской зимы лыжники проходили около 70 км в день, а от Тулуна до Нижнеудинска было пройдено 126 км. Иркутская пресса в течение первых полутора месяцев никак не освещала это событие, не веря в успех мероприятия, и лишь 14 января 1934 г. в газете впервые помещена заметка о красноармейцах-лыжниках, прошедших более половины пути. В процессе перехода они проводили встречи, беседы с физкультурным активом, молодежью сотен населенных пунктов.

21 февраля 1934 г. на Красной площади в Москве перед Мавзолеем завершили труднейший маршрут почти через всю страну иркутские лыжники. За свое спортивное достижение Наркомом обороны К. Е. Ворошиловым они были награждены золотыми именными часами. Это событие имело большой резонанс в Сибири. По приезду в Иркутск, все участники перехода премированы велосипедами. Лучшему предприятию Восточно-Сибирского края, досрочно выполнившему промфинплан, вручено переходящее Красное знамя имени героического перехода бойцов ОКДВА. В краевом техникуме физкультуры лучшим студентам учреждена стипендия этого же имени в размере 100 руб.

25 июня 1934 г. у пограничной арки на станции Отпор (ныне Забайкальск Забайкальского края) был дан старт велопробегу Отпор – Москва. В нем участвовали иркутские военнослужащие Красильников, Уваровский, Непомнящий, Лактионов, Голобокий, Ермаков, Дулевич [2].

В ноябре 1934 г. динамовские лыжники А. Куликов, К. Бражников, Е. Егоров, А. Шевченко под руководством лейтенанта И. Попова (рис. 2) стартовали от поселка Нижнеангарск Иркутской области в лыжном переходе по маршруту Байкал – Мурманск. Труднейший путь длиной 8200 км был пройден за пять месяцев [2]. Пожалуй, этот переход стал если не самым протяженным, то наверняка самым экстремальным. Маршрут перехода был проложен по территории Северного полярного круга, удаленного от населенных пунктов и дорог. Температура воздуха достигала предельных температур. Преодолены очень сложные хребты, не проходимые ранее никем в это время года, пустынная тундра и густые леса. Практически весь маршрут проходил в безлюдных районах полярной ночью с минимальной поддержкой извне. Вопреки прогнозам авторитетных ученых-географов, не веривших в благополучность мероприятия, все участники дошли до финиша.

В 1935 г. от Шаман-Камня на Ангаре стартовали на байдарках по маршруту Байкал – Москва спортсмены Забайкальского военного округа Губин и Макаров, а также иркутские студенты Завьялов и Овсянников. Командиры Губин и Макаров были удостоены недавно утвержденного звания «Заслуженный мастер спорта СССР» [3].

Значимым событием для Приангарья стало проведение велосипедного пробега женской команды общества «Динамо» от Иркутска до пограничной станции Отпор (ныне Забайкальск). Летом 1936 г. председатель краевого совета «Динамо» И. Зирнис дал старт беспрецедентному пробегу. Под руководством лейтенанта Лактионова четыре девушки: А. Сивкова, Б. Мощицкая, А. Самойлова, и В. Белькова на отечественных велосипедах преодолели полуторатысячный путь и финишировали на пограничной заставе.

Пример динамовских физкультурниц способствовал более широкому приобщению женщин к физкультуре и спорту. В августе 1936 г. жены офицеров Тункинской пограничной заставы совершили конный переход из Тунки в Иркутск. За 3 сут. они преодолели 232 км через перевалы на высоте 1800 м [2].

Поистине спортивным подвигом является героический лыжный переход пятерых девушек из столицы Бурятии в Москву. В состав команды вошли: Л. Константинова из села Аларь, расположенного недалеко от Иркутска, жительницы Улан-Удэ М. Хахалова, С. Тыхеева, В. Любимская и Н. Сункуева. Под руководством командира С. Б. Метелицы лыжницы в кратчайшие сроки подготовились к многотысячному переходу и в 1937 г. успешно завершили его. Все участницы перехода награждены орденом «Знак Почета» [1]. Эти физкультурные мероприятия послужили мощным толчком в развитии физической культуры и спорта в Восточной Сибири. Резко увеличилось участие в спортивных мероприятиях женщин. В сельской местности известия об успехах женщин-физкультурниц способствовали освобождению от предрассудков, удерживающих сельских девушек от занятий физической культурой.

Проведение подобных мероприятий и освещение их в СМИ внесли большой вклад в популяризацию лыжного, велосипедного спорта. Кроме того успешное завершение переходов и пробегов имело огромный политический и пропагандистский аспект. Нельзя не отметить и то, что в процессе подобных мероприятий совершенствовались инвентарь, методы подготовки, изучалось физиологическое воздействие максимальной физической нагрузки на организм человека.

Библиографические ссылки

1. Культурное строительство в Иркутской обл. (1917-1967 гг.) : сб. документов. Иркутск, 1968.
2. Романов Н. С. Летопись города Иркутска за 1902–1924 гг. Иркутск : Вост.-сиб. кн. изд-во, 1994.
3. Шохирев В. В. Спортивные организации и массовое физкультурное движение в Иркутской области в конце XIX – середине XX вв. : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2006.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К РАСПРОСТРАНЕННОСТИ И ПОТРЕБЛЕНИЮ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (РЕЗУЛЬТАТЫ 5-ЛЕТНИХ НАБЛЮДЕНИЙ)

А. А. Шпаков

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы
Республика Беларусь, 230023, Гродно, ул. Ожешко, 22
E-mail: vidmo@tut.by

Приводятся результаты изучения потребления и отношения к психоактивным веществам (ПАВ) студентов-спортсменов. В 2010 и 2015 гг. проведено интернет-анкетирование с целью определения отношения к курению, алкоголю и наркотическим веществам молодых взрослых, занимающихся спортом. Применение предложенного мониторинга благоприятствует раннему выявлению рискованного поведения молодежи, является информационной основой разработки профилактических программ по предупреждению зависимостей.

Ключевые слова: психоактивные вещества, спортсмены.

SETTING OF STUDENT-ATHLETES TO THE DISTRIBUTION AND CONSUMPTION OF PSYCHOACTIVE SUBSTANCES (THE RESULTS OF 5 YEARS OBSERVATIONS)

A. A. Shpakov

Yanka Kupala State University of Grodno
22, Ozheshko str., Grodno, 230023, Republic of Belarus
E-mail: vidmo@tut.by

The paper presents results of the study of consumption and attitudes to psychoactive substances student-athletes. We conducted online survey to determine attitudes to smoking, alcohol and drugs young people involved in sports in 2010 and 2015. Application monitoring favors the early detection of risk behavior among youth, is an information basis for the development of prevention programs of addictions.

Keywords: psychoactive substances, athletes.

В течение последних лет проблема немедицинского потребления наркотических средств, психотропных, токсических и других одурманивающих веществ (психоактивные вещества – ПАВ) является актуальной для большинства стран мира, в том числе и для Республики Беларусь [1; 2]. Потребление ПАВ, в первую очередь наркотиков, превращается в одну из самых серьезных угроз национальной безопасности государства. По масштабам своего распространения, величине экономических, экологических, демографических и нравственных потерь употребление ПАВ представляет серьезную угрозу стабильности и развитию общества, здоровью и благополучию нации [3].

В массовом сознании и бытовой культуре молодежи, в том числе и студентов-спортсменов, нередко формируется устойчивый социально-психологический стереотип, согласно которому потребление некоторых ПАВ (алкоголь, табакокурение) рассматривается как допустимый и модно-образцовый стандарт поведения, проявление привычного образа жизни, традиция или обязательный ритуал.

Студенты, которые по роду своей деятельности должны выступать в обществе как промоутеры – лидеры здоровья, а их поведение должно быть направлено на минимизацию негативных проявлений, связанных с распространением ПАВ среди населения, нередко сами подают отрицательный пример [3; 4].

Цель исследования: сравнительное изучение распространенности и доступности психоактивных веществ, а также отношения 317 представителей спортивного студенчества из Гродно (Беларусь) (154 юноши и 163 девушки) к проблеме в 2015 г. на фоне данных авторских исследований в 2010 г. (444 опрошенных – 208 юношей и 236 девушек).

Объектом исследования явились молодые люди в возрасте 18-23 лет, студенты факультета физической культуры, продолжающие заниматься спортом на уровне массовых спортивных разрядов.

О растущем вовлечении молодежи в потребление наркотиков свидетельствуют результаты социологических исследований студентов вузов Гродно, проведенных в 2010 г. [5]. Наркологическую ситуацию в регионе определяет приграничное положение города, который находится на пересечении основных каналов транзита наркотиков из стран Евросоюза в Россию (синтетические наркотики) и в обратном направлении (афганский героин, маковая соломка, спайс).

Процедура оценки уровня потребления ПАВ подобна методологии изучения хронической патологии, к которой относятся различные зависимости (наркомания, алкоголизм). Хронические заболевания отличаются от острых преобладанием «предболезненных» (донологических) форм над развившимися болезненными состояниями с явными клиническими проявлениями. До появления выраженных признаков болезни человек, как правило, не обращается за медицинской помощью. Вследствие этого лица с ранними формами тех или иных хронических заболеваний редко попадают в поле зрения официальной статистики здравоохранения. В связи с этим, эпидемиология хронических заболеваний базируется на изучении не клинической выборки, а социальных (целевых) групп. Это обстоятельство предопределяет использование социально-эпидемиологической методологии при изучении потребления ПАВ и их распространенности.

Для выполнения основной задачи исследований комплексно, в сравнительном аспекте изучены особенности распространенности и потребления таких психоактивных веществ как алкоголь, табак и наркотические вещества. Нами использован инновационный подход на примере деятельности виртуального научного коллектива e-Science на базе веб-приложения Limesurvey. Сбор данных осуществлен путем электронного анкетирования, что позволило значительно расширить доступ к анкете респондентам через интернет, сократить материальные затраты и увеличить активность участников [6].

Полученные результаты оценивали при помощи описательной статистики с использованием критерия χ^2 для четырехпольной таблицы с одной степенью свободы.

Анализ отношения респондентов к употреблению основных психоактивных веществ выявил, что курение считали недопустимым примерно одинаковое число студентов в 2010 г. (72,3 %) и 73,8 % в 2015 г. Число студентов, не видящих причин для отказа от употребления алкогольных напитков, и при первом, и при втором опросе не превышало 5 %. Во втором опросе возросло число студентов с негативным отношением к потреблению алкоголя (с 5,3 % до 12,5 %). Это произошло за счет снижения на 10 % числа «лояльных» респондентов к употреблению алкоголя, которые выпивают «по случаю» и в небольших количествах (с 89,4 % до 78,9 %) ($p < 0,01$).

Пиво считается самым популярным алкогольным напитком (93 % анкетированных в 2010 г. признали, что пиво наиболее часто употребляется молодежью). Второе место (4,5 %) занимали крепкие алкогольные напитки (водка, коньяк и др.), замыкали перечень – вина и шампанское – около 2,5 %. В 2015 г. отмечено расхождение мнений, выразившееся в снижении выбора пива в качестве «молодежного» напитка (85,5 %) с переориентацией на крепкие напитки и вино. В 2 раза больше респондентов (10,4 %) назвали крепкие напитки в качестве предпочитаемых молодежью.

Логичным было оценить установку анкетированных к употреблению алкогольных напитков их сверстниками. Дополнительным вопросом для уточнения ситуации был вопрос об установке к потреблению алкогольных напитков сверстниками с выбором ответов от «осуждаю»

и «скорее осуждаю» до «скорее не осуждаю» и «не осуждаю». Характерны изменения между первым и вторым анкетированием в сторону уменьшения числа осуждающих употребление алкоголя среди опрошенных с 46,8 % до 39,4 % ($p < 0,05$).

Распространение табакокурения как вида еще одного ПАВ и нередко безразличное отношение студентов к данному явлению вызывает тревогу. В наших исследованиях для пятой части респондентов обучение на спортивном факультете вуза не повлияло на формирование негативного отношения к курению. Признались, что курят постоянно или курили периодически в 2010 г. 22,7 % опрошенных. В 2015 г. наметилась тенденция к снижению до 17,7 %, но увеличилось на 11 % число курящих нерегулярно «за компанию, на вечеринках или дискотеках».

На вопрос об отношении опрошенных к курению сверстников, в 2010 г. 28,2 % респондентов не осуждали такие действия, и 18,7 % допускали курение ровесников. Для опроса в 2015 г. характерно увеличение числа лиц, не осуждавших курение до 34,4 % при некотором снижении числа допускавших курение (15,5 %). Факт, что курение недопустимо ни при каких обстоятельствах, отметили 73,3 % респондентов и существенных отличий при двух опросах не установлено.

Следующая группа психоактивных веществ, вызывающих беспокойство в связи с распространением в обществе, курительные смеси, более известные под общим названием «спайс» или синтетические каннабиноиды. Они появились в Беларуси сравнительно недавно: первые поставки и эффекты от их потребления отмечены в 2008 г. За это время смеси из травы и психотропных веществ изменили картину с потреблением ПАВ, увеличив количество потребителей и распространителей синтетических каннабиноидов.

Декрет № 6 Президента Республики Беларусь «О неотложных мерах по противодействию незаконному обороту наркотиков» (2014) предусматривает жесткие меры наказания за распространение наркотиков, особенно так называемых «спайсов». Однако продаваемые как «легальные наркотики» или «дизайнерские наркотики», новые психоактивные вещества (НПАВ) распространяются и создают значительные проблемы для общества. При проведении первого анкетирования в 2010 г. проблема потребления спайс не стояла так остро, и вопросы, касающиеся данного вида ПАВ, в анкете отсутствовали. Данные же 2015 г. показали, что пробовали употреблять спайс 3,5 % студентов-спортсменов.

Аналогично другим ПАВ, было определено отношение респондентов к употреблению курительных смесей сверстниками. Высокий процент респондентов, благодаря развернутой кампании против спайсов в средствах массовой информации, осуждают и скорее осуждают данное явление (84,2 % опрошенных студентов). Скорее не осуждают или не осуждают соответственно 11,3 % респондентов. Около 5 % ушли от ответа на данный вопрос. Следует отметить, что категорически отрицательно ответили на вопрос: «Как Вы лично относитесь к употреблению курительных смесей (спайс и разновидности)?» 94,6 % респондентов. Безразличное отношение выразили 5,4 % опрошенных, и эти респонденты могут составить группу потенциальных потребителей.

Прослежена взаимосвязь потребления смесей с применением других ПАВ. Так, из 11 участников опроса, пробовавших спайс, только треть не курили табак, 1 не употреблял алкоголь за последний месяц, в то время как остальные выпивали более 2 раз (в основном крепкие спиртные напитки). Для сравнения респонденты, никогда спайс не употреблявшие, пиво называли в 27,3 % случаев, крепкие напитки – в 5 %. Предпочтение отдавалось шампанскому в половине случаев.

Среди потребителей спайса все отметили, что «экспериментировали» и употребляют другие наркотические вещества, что подтверждает частое сочетанное применение ПАВ потребителями спайс.

С учетом выше изложенного, было проведено сравнительное изучение распространенности и доступности наркотических веществ и отношения респондентов к данной проблеме. Была выделена группа так называемых потребителей, к которой отнесены те респонденты,

положительно ответившие на 4 вопроса: «Вам когда-нибудь приходилось принимать наркотические вещества (такие как марихуана, героин, экстракт маковой соломки, метадон, кокаин, экстази, эфедрон, первитин, спайс)?»; «При каких обстоятельствах Вы попробовали наркотики?»; «Вы продолжаете употреблять наркотики, укажите, как часто?»; «Вы пробовали употреблять спайс?». Дополнительное указание возраста инициации вместе с ответами на эти вопросы позволило сформировать группу респондентов, достоверно имевших контакт с наркотическими веществами. Группа II – те, кто отрицательно ответил на эти вопросы, и были отнесены к не употребляющим наркотики.

Результаты опроса свидетельствуют, что потребление наркотических веществ от 2010 к 2015 г. имеет тенденцию к росту. Из всех респондентов в 2010 г. контактировали с наркотическими веществами 8,6 % (11,6 % от общего числа опрошенных студентов и в 2 раза меньше студенток) и 10,1 % в 2015 г. ($p > 0,05$), что сочетается с результатами последних исследований в Беларуси, в которых отмечается 7,2 % девушек и 12,5 % юношей в возрасте 19–24 лет пробовавших наркотики [7]. Марихуана (более 95 % потребителей в 2010 г. и 80 % в 2015 г.) занимает первое место, являясь наиболее доступным наркотическим веществом. Не используется среди опрошенных героин, экстракт маковой соломки и метадон (как это принято у наркоманов со стажем). В редких случаях среди принимаемых наркотиков назывались экстази, эфедрон, кокаин.

Среди «популярных» токсических веществ у потребителей ПАВ следует отметить насвай (около половины с тенденцией к возрастанию до 65 % в 2015 г.), запрещенный в Беларуси спайс (35 %) и ингалянты (около 10 %). Нередко отмечается употребление нескольких видов наркотиков. В основном преобладало сочетание марихуаны и насвая.

В целом можно констатировать, что ситуация в сфере потребления студентами-спортсменами психоактивных веществ при проведении опросов в 2010 г. и через 5 лет весьма тревожная и требует незамедлительных ответных мер, направленных как на снижение спроса на ПАВ (профилактика), так и на снижение предложения (ограничение доступа).

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Несмотря на то что, пиво занимает лидирующее положение среди наиболее часто употребляемых «студенческих» алкогольных напитков, в динамике от 2010 к 2015 г. отмечено снижение предпочтения, отдаваемого этому типичному «молодежному» напитку, с переориентацией респондентов на крепкий алкоголь и вино.

Вызывает беспокойство высокий уровень распространения курения и нередко безразличное отношение к нему студентов-спортсменов. Отмечаемое снижение числа курильщиков во втором исследовании связано с дифференциацией на курильщиков со стажем, когда-то куривших, но бросивших, и выкуривающих нерегулярно несколько сигарет «за компанию». Именно последняя группа не позволяет констатировать наметившееся снижение потребления табачных изделий среди анкетирруемых.

При опросе в 2015 г. установлено, что пробовали употреблять спайс 3,5 % опрошенных. Категорически не приемлют употребление курительных смесей (спайс и разновидности) более 90 % респондентов. Среди применявших спайс все опрошенные «экспериментировали» и продолжают употреблять другие наркотические вещества.

Потребление наркотиков в среде студентов-спортсменов имеет тенденцию к росту от 8,6 % до 10,1 %. Наиболее «популярной» оказалась марихуана, которую пробовали курить и курили относительно регулярно 90–100 % всех респондентов-потребителей наркотических веществ. Далее следуют насвай, спайс и ингалянты.

Выводы позволили обосновать и доказать выдвинутые гипотезы. Во-первых, для студентов-спортсменов по результатам исследования в 2010 и 2015 гг. характерен относительно высокий уровень приема наркотических средств, Употребление алкогольных напитков и распространение курения остается примерно на одном уровне. Во-вторых, у студентов недостаточно сформирована отрицательная установка к употреблению ПАВ.

Библиографические ссылки

1. Лелевич В. В., Козловский А. В., Винницкая А. Г., Максимчук В. П. Отчет о наркопотреблении и незаконном обороте наркотиков в Республике Беларусь. Минск, 2006.
2. Винницкая А. Г., Разводовский Ю. Е., Лелевич В. В. Распространенность потребления наркотиков среди студентов: результаты социологического опроса // Медицинская панорама. 2011. № 3. С. 63–65.
3. Князев Ю. Н. Стратегия профилактики потребления психоактивных веществ учащейся молодежью // Материалы III съезда психиатров и наркологов республики Беларусь / ГУ «РНПЦ психического здоровья». Минск : ИЧУП «Профессиональные издания», 2009. С. 135–137.
4. Poziom spożycia alkoholu i palenia tytoniu wśród studentów Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu / D. Kurpas, B. Mroczek, A. Szpakow et al. // Probl Hig Epidemiol. 2013. 94(4). S. 757–761.
5. Шпаков А. А., Козловский А. В., Шпаков А. И. Современные особенности распространения и потребления психоактивных веществ среди студентов // Здоровье и окружающая среда : сб. науч. тр. 2010. Вып. 15. С. 345–352.
6. Анкета PAV-10 для проведения исследования в 2015 году [Электронный ресурс]. URL: <http://edukacjainauka.pl/limesurvey/index.php/456665/lang-ru> (дата обращения: 5.11.2015).
7. Сурмач М. Ю. Качество жизни подростков Республики Беларусь: связь со здоровьем : монография / ГрГМУ. Гродно, 2013.

© Шпаков А. А., 2015

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЕЖИ

М. С. Юрасов¹, Д. А. Жуйко²

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: ¹myurasov96@mail.ru, ²marty-05@mail.ru

Рассмотрен вопрос воспитания у молодежи патриотических взглядов, любви к отечеству посредством физической культуры и спорта.

Ключевые слова: молодежь, патриотизм, физическая культура, спорт, государство, студенты, физическое развитие.

THE IMPACT OF SPORT ON FORMIROVANIE OF PATRIOTISM AMONG THE YOUTH

M. S. Yurasov¹, D. A. Zhujko²

Reshetnev Siberian State Aerospace University
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: ¹algrinko@mail.ru, ²marty-05@mail.ru

In article the question of education at youth of patriotic views, love to the fatherland by means of physical culture and sport is considered.

Keywords: youth, patriotism, physical culture, sport, state, students, physical development.

В современных условиях воспитание у учащейся молодежи патриотических взглядов приобрело особую актуальность. В то время как в нашей стране действует обязательная воинская повинность именно формирование среди молодежи и будущих призывников патриотических, физических и морально волевых качеств, способствует формированию гражданского патриотизма и любви к отечеству, а так же многих других положительных качеств. Солдат всегда будет сражаться за свою родину в полную силу, если проявляет любовь к ней, месту, где он родился, перенимает культуру и традиции целого народа, будет физически развит, таким образом выступая как пример защитника родины, способного отстаивать интересы своего государства. Однако, к сожалению, сегодня, большинство лиц, пригодных к службе в армии не имеют желания идти отдавать честь родине, часто используя липовые справки или банально скрываясь от военкомата. Прежде всего, такие действия говорят о падении нравственности, патриотических настроений среди молодого поколения. Они все меньше стали испытывать положительных чувств к своей родине, желание защищать ее, то место, где они родились. В связи с этим, осознавая важность этого вопроса государством, была предпринята программа на 2010–2014 гг. «Патриотическое воспитание граждан РФ», которая должна была воспитать в молодежной среде любовь к отчизне, посредством развития физической культуры и спорта среди масс.

Патриотизм-качество личности человека, которое проявляется в любви к своему Отечеству, преданности, готовностью служить Родине, привязанность человека к родной культуре, языку. Сегодня, преподнесение патриотизма в массы относят, прежде всего, к педагогическому

процессу, так как это выполняет функцию формирования мировоззрения личности по отношению к своему государству в частности. Таким образом, выполнение программы началась именно в учреждениях, где происходит обучение, а именно в вузы и школы. Помимо информативной части, огромное внимание и средства уделялись спорту и физическому развитию, ведь именно спорт являлся одним из важнейших факторов в формировании патриотичных взглядов. Прежде всего, в учебных заведениях стали формироваться различные направления спорта, для обязательного посещения, либо же секции, берущие различные такие же направления, но уже рассчитанные на тренировку будущих спортсменов. Все это вкуче выполняло как банальную цель физического развития, формирования здорового тела, так и развитие спортсменов, что в будущем будут представлять свое государство на мировых соревнованиях, а главное побеждать в них.

Помимо этого, благодаря спорту, формировались качества работы в команде, целеустремленность и культуры межнационального общения. Патриотизм же выражался в желании представлять свою страну и выигрывать различные призовые места в соревнованиях. Это, вместе с пропагандой государства имело огромный успех. Победа нашей сборной на зимних Олимпийских играх и щедрые призы спортсменам-медалистам обеспечило спортивным секциям небывалое количество желающих в различных видах спорта. Молодежь хотела представлять свою страну, завоевывать призовые места. Этот небывалый подъем патриотических чувств и способствовал успеху программы уже тогда.

Отсутствие у молодежи патриотических качеств, любви к своей родине имели массу негативных эффектов: в частности отмечалась, что такие люди были более циничны, безразличны, безответственны и проявляли неуважение к трудам и подвигам своих героев. Они так же чаще были подвержены вредным привычкам, таким как употребление алкоголя, курению и даже приему наркотиков. Хуже было всего, что у таких людей среди подрастающего поколения устоялся образ «бунтаря», чему молодежь и старалась следовать. Физические показатели нации понизились, а средняя планка здоровья среди молодых упала в разы. По опросу, проведенному среди студентов в 2010 г., более восьмидесяти процентов учащихся – курящие, около сорока процентов употребляли алкогольную продукцию, а пять процентов даже употребляют наркотики. Государству нужно было популяризовать образ спортивного здорового человека. К счастью это удалось, благодаря программе и активной поддержки государством культуры спорта. Спорт был снова преподнесен в массы, восстановив свои лидирующие показатели, как при советской власти. Люди чаще стали иметь желание посещать спортивные секции. Процент курящих и употребляющих алкоголь к 2014 г. упал почти вдвое. Молодежь стала более патриотично настроена, появилось желание выступать за свою сборную, отстаивать ее интересы на спортивной арене. Секции стали забиваться до отказа, желающими заниматься физически. Общая планка физического развития повысилась. Спорт развил среди молодежи гордость за своих героев, терпимость, взаимопомощь, доброту, честность, отзывчивость и желание побеждать. Спорт взрастил среди молодежи любовь к своей родине, своей отчизне, культуре и истории. Показав что быть спортивным это прежде всего быть примером для подражания, государство выполнило свою программу развития патриотизма более чем.

Таким образом, можно подвести итоги. Государство без любящих его людей является государством лишь на словах. Спорт сыграл огромную роль в формировании положительных взглядов о родине среди подрастающего поколения и молодежи. От банального улучшения нормы физических показателей, до получения важнейших положительных качеств. Безусловно, в этом ему помогли и победы наших сборных на важнейших мировых соревнованиях и активная пропаганда государства. Возвышение образа спортивного человека над образом пьяницы и дебошира без любви к родине, без понятий уважения и чести, способствовало укреплению в обществе морально-патриотических качеств. Вклад спорта за последние годы, способствовал увеличению показателей положительных и уменьшению отрицательных, смог поднять патриотизм на высокий уровень. Таким образом можно утверждать что занятие спортом на сегодняшний день действительно полезное занятие, формирующее личность в положительную сторону, чувства и любовь к отчизне, а так же твердость характера [1–7].

Библиографические ссылки

1. Бачевский В. И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан : учеб.-метод. пособие по разделу «Основы военной службы». М. : Военные знания, 2001.
2. Беспятова Н. К., Яковлев Д. Е. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации. М. : Айрис-пресс, 2006.
3. Буторина Т. С., Овчинникова Н. П. Воспитание патриотизма средствами образования. СПб. : КАРО, 2004.
4. Воронцов В. Л. Могущество знания. М. : Знание, 1979.
5. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность / авт. -сост. Т. А. Орешкина. Волгоград : Учитель, 2007.
6. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001–2005 годы» [Электронный ресурс]. URL: http://www.ainros.ru/ssylki/patr_vos.htm (дата обращения: 5.11.2015).
7. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006–2010 годы» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2010/10/11/patrioty-site-dok.html> (дата обращения: 5.11.2015).

© Юрасов М. С., Жуйко Д. А., 2015

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. В. Азук¹, М. Д. Кудрявцев², А. С. Сундуков

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2
E-mail: ¹noisemania@mail.ru, ²kumid@yandex.ru

Данная статья посвящается особенностям содержания информационных технологий в области физической культуры и профессионального спорта. В результате анализа доказывается, что информационные технологии прочно вошли в сферу деятельности специалистов по физической культуре и широко применяются в настоящее время.

Ключевые слова: информационные процессы; область физической культуры и спорта; специалисты по физической культуре.

THE USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

A. V. Asuk¹, M. D. Kudryavtsev², A. S. Sundukov

Trade and Economic Institute of the Siberian Federal University
2, L. Prushinskaja str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation
E-mail: ¹noisemania@mail.ru, ²kumid@yandex.ru

This article is devoted to the peculiarities of the content of information technologies in the field of physical training and professional sports. The analysis proved that information technology firmly established in the scope of specialists in physical culture and are widely used at present.

Keywords: information protsessy; physical culture and sports; experts in physical training.

Информационные процессы становятся одной из важнейших составляющих жизнедеятельности человека и социума. Многие исследователи полагают, что цели, содержание и технологии в существующей образовательной практики не соответствуют современным требованиям и не могут обеспечить своевременную и адекватную подготовку человека к стремительно приближающейся информационной будущности. Это в полной мере отно-

сится и к специалистам по физической культуре, и к спорту. Использование в учебном процессе современных информационных технологий приобретает особую актуальность, требует постоянного обобщения и обмена опытом. Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта, они вызывают определенный интерес [1].

Информационные технологии прочно вошли в сферу деятельности специалистов по физической культуре. Применение их осуществляется как на простом уровне – ведение делопроизводства, создание баз данных и т. п., так и на уровне, где требуются специальные знания и умения – биомеханический анализ техники движения спортсмена, проектирование тактических схем ведения спортивной борьбы, анализ функционального состояния спортсменов, оценка адаптационных возможностей человека к физической нагрузке и т. п. [2].

Учеными выявлены основные тенденции использования современных информационных технологий в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. К ним, по мнению П. К. Петрова, относятся:

- создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний по различным спортивно-педагогическим дисциплинам;
- обучающие мультимедиа системы;
- создание и использование базы данных;
- моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и педагогического процесса;
- использование информационных технологий для обслуживания соревнований;
- использование информационных технологий в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности;
- использование информационных технологий в организации и проведении научных исследований;
- автоматизированные методы психодиагностики;
- автоматизированные методы спортивно-педагогической деятельности;
- автоматизированные методы функциональной диагностики;
- организация дистанционного обучения и т. д. [3].

Значительное место в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту могут занять глобальные телекоммуникационные сети, например «Интернет». Благодаря «Интернету» создаются совершенно новые возможности для студентов, спортсменов, судей по спорту и тренерско-преподавательского состава: проведение телеконференций; обмен информацией; организация совместных исследований обучаемых из различных учебных заведений; организация консультативной помощи обучаемым, спортсменам и тренерам из научно-методических и спортивных центров; организация сети дистанционного обучения; формирование умения добывать информацию из разнообразных источников, банков знаний, банков данных, хранить ее, передавать и обрабатывать. Преподаватели благодаря доступу к сетям телекоммуникаций не только существенно повышают свою информационную вооруженность, но и получают уникальную возможность общения со своими коллегами практически во всем мире. Это создает идеальные условия и для профессионального общения, ведения совместной учебно-методической и научной работы, обмена учебными разработками, компьютерными программами, данными и т. п. Использование новых информационных технологий дает преподавателю возможность достигать дидактических целей, применять как отдельные виды учебной работы, так и любой их набор, т. е. проектировать обучающую среду. Ориентированные на преподавателя инструментальные средства позволяют ему оперативно обновлять содержание автоматизированных учебных и контролирующих программ в соответствии с появлением новых знаний и технологий. Преподаватель получает дополнительные возможности для поддержания и направления развития личности обучаемого, творческого поиска и организации их совместной работы, разработки и выбора наилучших вариантов учебных программ. Он становится основным поставщиком предмет-

ных целей обучения с учетом неоднородности и значимости учебных дисциплин. Открывается возможность отказаться от свойственных традиционному обучению рутинных видов деятельности преподавателя, предоставив ему интеллектуальные формы труда. Новые информационные технологии освобождают его от изложения обучаемым значительной части учебного материала и от рутинных операций, связанных с отработкой умений и навыков. Намечается качественный сдвиг в существующих сегодня отношениях между преподавателями и студентами. Компьютеры выступают третьим партнером в учебном процессе. Они предоставляют новые возможности другим его участникам и требуют изменения сложившихся между ними отношений. Информатизация профессионального физкультурного образования требует разработки и внедрения в учебный процесс профессионально ориентированных программ и курсов, направленных на овладение основами необходимых знаний и накопление личного опыта их использования в своей профессиональной деятельности [4].

Библиографические ссылки

1. Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию // Материалы всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.
2. Фураев А. Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений // Теория и практика физической культуры. 1996. № 11.
3. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. М. : Академия, 2013.
4. Кучай А. В. Подготовка будущего учителя в современных условиях информационного общества // Вектор науки ТГУ. Сер. Педагогика, психология. 2010. Вып. 2.

© Азук А. В., Кудрявцев М. Д., Сундуков А. С., 2015

**ПРЕДПОСЫЛКИ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ
ИНФОРМАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ
КОЛЛЕДЖА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

С. Н. Бекасова

Колледж олимпийского резерва № 1
Российская Федерация, 195520, Санкт-Петербург, ул. Гжатская, 4
E-mail: bessy@bk.ru

Раскрываются предпосылки развития информационного потенциала студентов колледжа олимпийского резерва, будущих педагогов по физической культуре, обладающих высокой информационной культурой, сформированной современными информационными технологиями.

Ключевые слова: информационный потенциал, информационная культура, развитие информационного потенциала, информационные технологии.

**THE PRECONDITIONS THAT LEAD TO THE DEVELOPMENT
OF THE INFORMATION POTENTIAL STUDENTS
OF THE COLLEGE OF OLYMPIC RESERVE**

S. N. Bekasova

College of Olympic reserve № 1
4, Gzhatskaya str., Saint Petersburg, 195520, Russian Federation
E-mail: bessy@bk.ru

Preconditions of development of informative potential of collegians of olympic reserve, future teachers on a physical culture, possessing the high informative culture reformed by modern information technologies, open up in the article.

Keywords: informative potential, informative culture, development of informative potential, information technologies.

Переход от индустриального общества к информационному, смена образовательной парадигмы, переориентация российского образования на европейские стандарты, формирование единого образовательного и информационного пространства всех стран, входящих в европейское содружество определили заказ на подготовку специалиста способного приобретать новые знания, обладающего информационной культурой, информационной компетентностью, высоким уровнем информационного потенциала, сформированной готовностью осуществлять поиск необходимой информации, грамотно работать с информационными источниками, повысили требования к подготовке кадров в колледжах олимпийского резерва и к физкультурному образованию в целом.

Определение предпосылок развития информационного потенциала студентов возможно при целостном рассмотрении физкультурного образования с позиций системного подхода. Педагогическая система – это множество взаимосвязанных структурных компонентов, объединенных единой образовательной целью развития личности, функционирующих в целостном образовательном процессе. Структурными компонентами образовательной системы выделяются цель образования, педагог, воспитанник, содержание образования, средства образования, результат. Данная система характеризуется как большая, сложная, выражаемая бесконечным разнообразием состояний, поведений, связей. Приоритетным среди выделенных компонентов педагогической системы является содержание образования.

Переосмыслению понятия физкультурное образование способствует изменение категориально-понятийного аппарата физкультурного образования, введение, теоретическое обоснование понятий, отражающих формирование личности, ориентацию на достижение вершин в педагогической деятельности, способность студентов к саморазвитию: «физкультурный тезаурус» как открытая система взаимосвязанного накопления, хранения, преумножения информации, знаний, человеческого опыта, являющаяся фундаментом, информационной и понятийной базой физкультурного образования, формирования и развития личности и общества; «информационная готовность специалиста», связанная с расширением объема знаний на уровне их воспроизведения и осмыслением, получаемых в колледже знаний, формированием знаний, «информационное пространство», «информационно-дидактическое пространство», дающие возможность комплексно использовать различные методы автоматизированной обработки информации, эффективно реализовывать важнейшие дидактические принципы и частные педагогические методики, «информационная среда», в которой личности предоставляется возможность проявить свои информационные способности; «информационное поле», требующее полного освоения и глубокого осмысления постоянно нарастающего массива научной информации об объектах исследования, «информационная поддержка», подразумевающая обеспечение студентов учебными материалами на электронных носителях средствами Интернет, «информационные потребности» как важная составляющая профессиональной компетентности будущих специалистов, определяющая их готовность к самостоятельному поиску профессиональной информации и обеспечивающая процесс непрерывного образования на протяжении всей профессиональной деятельности, а также профессиональное и личностное развитие, «коммуникативный потенциал», «профессионально-педагогический потенциал», предполагающие реализацию возможностей, связанных с профессиональным взаимодействием, создающий условия для личностного, профессионального становления будущего педагога по физической культуре.

Появление и использование в физкультурном образовании современной терминологии обязывает повышать профессионально-педагогическую компетентность, постоянно обращаться к информационным источникам, что обеспечивает соответствие подготовки выпускника современным профессиональным требованиям физкультурного образования.

Своеобразие развития физкультурного образования проявляется в обосновании особенностей его развития, создании и внедрении современных моделей физкультурного образования: модели физкультурного образования как центра образования, науки и культуры, приоритетным направлением которой является удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном развитии, в саморазвитии и самосовершенствовании, предполагающей внедрение многоуровневой структуры в профессиональное образование, учитывающей способности и возможности студентов; колледжа, создающего условия для формирования единого образовательного пространства, обеспечивающего непрерывность и преемственность образовательных учреждений, создание единой информационно-образовательной среды, позволяющей обучающимся строить индивидуальную образовательную траекторию с использованием информационных ресурсов нескольких учебных заведений, единого информационного поля посредством современных информационных технологий.

Осмыслению инновационных процессов, происходящих в физкультурном образовании, обуславливающих развитие информационного потенциала личности, способствовал анализ диссертационных исследований, публикаций ведущих специалистов в научных сборниках, материалы научно-практических конференций, ставших традиционными: «Физическая культура в системе образования» (Красноярский государственный университет), «Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании» (Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта) и др.

Интенсивные процессы накопления и старения информации, полученной в процессе обучения в колледже, выдвигают новые цели профессионального физкультурного образования – вооружение студентов необходимым объемом теоретических знаний, формирование

умений самосовершенствования, готовности к творческой переработке информации в процессе учебной и профессиональной деятельности, создание условий для развития студентов. Приоритетной целью новой государственной образовательной политики становится личность с развитым информационным потенциалом.

Анализ целей современного физкультурного образования позволяет определить его инновационное содержание, которое определяется обществом на каждом конкретном этапе социально-экономического развития методологическими позициями ученых. Цели физкультурного образования в настоящее время ориентированы на развитие общества, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, интеграции личности в национальную и мировую культуру. Требованиями, предъявляемыми к содержанию образования, выделяются такие, как динамизм, вариативность, личностная ориентированность, толерантность к различным организационным формам, формирование потенциалов личности.

Первой проблемой содержания образования является проблема человека, его интересов, потребностей, ценностных ориентаций, интегральной природы, второй проблемой – информационная компетентность специалиста, формируемая за счет интегрированного изучения гуманитарных, социально-экономических, естественных, психолого-педагогических, медико-биологических и спортивно-педагогических дисциплин, что возможно при интегрированном подходе к составлению учебного плана.

Анализ научной литературы позволил выделить предпосылки, обуславливающие развитие информационного потенциала студентов колледжа.

Следует отметить такую предпосылку как оптимизация образовательного процесса колледжа, рассматриваемую как единство и взаимосвязь оптимальных путей функционирования и развития системы подготовки специалистов; целей и задач обучения и воспитания на каждом этапе образования; образовательных программ с учетом требований общества. Одной из предпосылок, обуславливающих развитие информационного потенциала студентов является повышение качества образовательного процесса в колледже, которое определяется как оцениваемая государственными и общественными организациями степень соответствия знаний, умений и навыков специалистов требованиям профессиональной деятельности, государства, общества, личности.

Можно констатировать наличие такой предпосылки, обуславливающей развитие информационного потенциала студентов как гуманизация образовательного процесса. Гуманистический характер физкультурного образования предполагает приоритет общечеловеческих ценностей и творческую активность личности, актуализацию потенциальных сил и возможностей, создания условий для самосовершенствования студента.

Исключительно продуктивной представляется такая предпосылка, обуславливающая развитие информационного потенциала студентов как гуманитаризация физкультурного образования, устремленная к удовлетворению духовных потребностей, повышению уровня образованности, профессионального самоопределения, профессионального мастерства, мобильности в адаптации к социальным и экономическим переменам, что достигается сочетанием профессиональной и общекультурной составляющих в содержании образования и методах преподавания.

Актуальность проблемы развития информационного потенциала студентов предполагает выделение и такой предпосылки как личностно-ориентированное образование, создающее оптимальные условия для самообразования и самовоспитания личности.

В научных исследованиях немалое внимание уделяется системе непрерывного профессионального образования как предпосылке, обуславливающей развитие информационного потенциала студентов, от ранней профориентации до становления профессионала, от уровня непродуктивной до уровня продуктивной педагогической деятельности, позволяющей реализовать объединение всех структурных компонентов специального профессионального образования – общеобразовательного школьного, специализированного в рамках детских спортивных школ, вузовского и послевузовского. Целью непрерывного физкультурного образования становится формирование саморазвивающейся личности, способной «творить себя»,

осуществлять творческую деятельность на основе собственной программы познавательной и научной деятельности. Единство, согласованность процессов непрерывного физкультурного образования и становления личности опирается на базисные основания, в основе которых заложен интерес, развитие и накопление потенциала личности.

Приоритетной предпосылкой, обуславливающей развитие информационного потенциала студентов является информатизация физкультурного образования, предполагающая использование информационных технологий с целью повышения эффективности деятельности человека, доминирующим видом деятельности которого становится сбор, накопление, продуцирование, обработка, хранение, передача и использование информации; реализацию развивающего обучения и развития личности обучающегося, формирование «информационной культуры» студентов, потребности к обладанию знаниями, умениями и навыками по использованию возможностей информационных технологий в профессиональной деятельности, разработку компьютерных программ учебного и научного назначения, информационных тематических комплексов, направленных на активизацию интеллектуальной деятельности студентов, повышение качества профессиональной подготовки в колледже, системы дистанционного обучения, педагогические аспекты которой требуют опережающего развития по отношению к техническим и организационным и информационное взаимодействие субъектов образовательного процесса, что способствует расширению познавательных возможностей обучаемых, удовлетворению потребностей в получении новых знаний, созданию современного информационно-дидактического пространства.

Вышесказанное сформировало инновационный облик специалиста в области физической культуры и спорта, который создают способность осваивать новейшие технологии, высокую мобильность, способность к постоянному самосовершенствованию, высокий уровень культуры, конкурентоспособность, самостоятельность, способность к восприятию инноваций.

Проведенное исследование свидетельствует о наличии достаточного количества предпосылок, обуславливающих развитие информационного потенциала студентов колледжа олимпийского резерва, ориентирующих цели, содержание, субъектов физкультурного образования, результат на развитие информационного потенциала студентов.

© Бекасова С. Н., 2015

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

И. Г. Бондаренко, О. В. Бондаренко

Черноморский государственный университет имени П. Могилы
Украина, 54003, Николаев, ул. 68 Десантников, 10
E-mail: bondarenko-irina@list.ru

Проанализировано использование компьютерных фитнес-программ с целью повышения эффективности тренировочного процесса. Рассмотрены направления использования информационных технологий для организации занятий оздоровительным фитнесом. Обращено внимание на необходимость усовершенствования подготовки специалистов в области оздоровительно-рекреационной сферы услуг.

Ключевые слова: сайт, компьютер, информация, данные, здоровье, фитнес, рекреация, технология.

THE USE OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN IMPROVING OF PHYSICAL TRAINING

I. G. Bondarenko, O. V. Bondarenko

P. Mohyla Black Sea State University
10, 68 Desantnikov str., Nikolaev, 54003, Ukraine
E-mail: bondarenko-irina@list.ru

Analyzed the use of computer fitness programs in order to improve the efficiency of the training process. The directions of using information technologies for health and fitness sessions. Attention is drawn to the need to improve the training of specialists in the field of health improvement and recreational services.

Keywords: website, computer, information, data, health, fitness, recreation, technology.

В Украине наблюдается тенденция развития технологий, связанных с применением средств автоматизации, компьютерных программ. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о различных направлениях использования компьютерного обеспечения в сфере физического воспитания и спорта. Рассматривая вопрос внедрения информационных технологий в оздоровительный фитнес, следует отметить основные направления их использования: организация мониторинга физического состояния и здоровья занимающихся двигательной активностью, программы организации самостоятельной физкультурной деятельности и организации интеллектуального досуга, программное обеспечение менеджмента фитнес-клубов.

Как показывает анализ специальной литературы современные информационные технологии широко используются в оздоровительной физической культуре. Однако эффективных информационно-методических систем для организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с различным контингентом занимающихся, получения достоверной надежной информации об эффективности оздоровительного процесса в настоящее время явно недостаточно [1].

Для осуществления оперативного контроля за физическим состоянием женщин О. Ю. Лядская разработала компьютерную программу «Fitball training», которая имеет два рабочих языка (русский и украинский) и состоит из 5 разделов: «Персональные данные», «Уровень

физической подготовленности», «Физическое развитие», «Уровень здоровья», «Результаты». Эта компьютерная программа позволяет выявлять динамику уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности женщин, что значительно повышает эффективность тренировочного процесса [2].

Е. С. Губаревой разработана компьютерная программа «Fitness Center». Выявлено ощутимое положительное влияние на уровень физической подготовленности, морфологического статуса, состояние здоровья и самочувствие женщин различного возраста и уровня подготовленности. Компьютерная программа индивидуального пользования «Fitness Centre» содержит большой объем информации, включает разнообразные средства оздоровительной тренировки. Программа предусматривает первичное и углубленное тестирование, учет динамики изменений показателей. Пользователь имеет возможность выбирать усредненные варианты уроков с учетом уровня подготовленности или моделировать занятия различной целевой направленности. Программа учитывает мотивацию и интересы женщин различного возраста, позволяет разрабатывать видеопрограммы занятий с музыкальным сопровождением. Выполненные исследования позволили связать компьютерные технологии с практикой физкультурно-оздоровительной работы в популярных массовых видах гимнастики [3].

Программный продукт для обеспечения организации самостоятельных занятий оздоровительным фитнесом «Фитнес для женщин» предложен Д. Ю. Луценко [4]. Созданная программа позволяет женщинам, которые занимаются фитнесом, получить вариант рекомендованного комплекса упражнений, включая музыкальное сопровождение, в соответствии с индивидуальными интересами, а также помогает получать сведения о результатах тестирования и рекомендации специалистов по вопросам, которые связаны с занятиями фитнесом.

По мнению И. Дроздук программа «Здоровье семьи» направлена на обеспечение диагностики, профилактики и укрепления здоровья на основе корректировки образа жизни и проведения оздоровительных мероприятий [5]. В соответствии с состоянием здоровья каждого члена семьи программа предоставляет рекомендации по двигательной активности, коррекции режима дня, гигиенического воспитания, рационального питания, закаливания, а также создание положительного эмоционального фона и поддержания оптимального уровня нервно-психических функций. Составляющим элементом для обеспечения выполнения рекомендаций является информационный блок, в который входит страница об основных составляющих здоровья и здорового образа жизни в виде гипертекста. Применение указанного программного обеспечения способствует развитию семейных традиций, идеологии по формированию здорового образа жизни и оптимальных отношений внутри семьи.

С целью повышения эффективности занятий оздоровительным фитнесом женщин первого зрелого возраста создана информационная система Perfect body, разработанная на основе методики коррекции телосложения женщин с учетом геометрии масс тела. Структура информационной системы «Perfect body» представлена контрольным блоком; экспертным блоком; блоком управляющих воздействий с индивидуальными тренировочными программами, направленными на профилактику и коррекцию нарушений пространственной организации тела занимающихся. Созданный программный продукт Perfect body позволяет индивидуализировать педагогический процесс не только в соответствии с уровнем физического состояния занимающихся, но и с учетом пространственной организации их тела [1].

Одним из направлений применения компьютерных программ в сфере оздоровительного фитнеса является обеспечение автоматизации менеджмента предприятий, специализирующихся в этой сфере. Использование информационных технологий позволяет решать широкий круг вопросов, связанных с работой, анализом деятельности предприятия, осуществлять процесс планирования дальнейшей деятельности. Программы «Universe-фитнес» и «Universe-теннис», которые предназначены для автоматизации деятельности фитнес-клуба. По мнению Н. Гончаровой, изучение представленных в научно-методической литературе компьютерных программ, которые применяются в сфере оздоровительного фитнеса, помогает выявить следующие положения: использование информационных технологий создает условия для дифференциации физической нагрузки через систему базы данных показателей физического

состояния занимающихся; разработанные программные продукты позволяют использовать систему индивидуальных видео-уроков, комплексов физических упражнений, и методических рекомендаций для организации самостоятельных занятий; современные информационные технологии создают условия для оптимизации менеджмента деятельности фитнес клубов. Н. Гончарова выделяет перспективные направления реализации информационных технологий: предоставление возможности каждому человеку получить знания об особенностях функционирования организма человека, методов и средств построения оздоровительных занятий, основ здорового образа жизни в наглядной и доступной для восприятия форме (видеоролики, рисунки, схемы); создание условий для обеспечения компьютерной и информационной грамотности всех слоев населения; создание системы информационно-консультативных сайтов, для информационной связи с ведущими специалистами и тренерами [6].

Разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий приводит к необходимости изменения содержания обучения и деятельности специалистов в области физкультурно-оздоровительных услуг с целью формирования умений и навыков использования в своей практике преимущества компьютерного программирования [7].

Бібліографічні посилання

1. Кашуба В. А., Ивчатова Т. В. Контроль пространственной организации биовзвешенного тела женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом на основе использования информационной системы «Perfect Body» // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2004. № 2. С. 53–62.
2. Лядська О. Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту / Дніпропетров. державний ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2011.
3. Губарева Е. С. . Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту / Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. Київ, 2001.
4. Луценко Д. Ю. Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 15. С. 97–108.
5. Дроздюк І. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення й корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя в інтерактивній програмі «Здоров'я сім'ї» // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 4. С. 47–50.
6. Гончарова Н. М., Денисова Л. В., Усиченко В. В. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2012. № 2 (18). С. 163–167.
7. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусли В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник для викладачів і студентів / УжНУ. Ужгород : Говерла, 2015.

© Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В., 2015

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РЫВКА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Ю. В. Воронович¹, Д. А. Лавшук²

¹Могилевский институт МВД Республики Беларусь
Республика Беларусь, 212011, Могилев, ул. Крупской, 67
E-mail: voronovichyura@mail.ru

²Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова
Республика Беларусь, 212022, Могилев, ул. Космонавтов, 1

Приводится авторская концепция структурирования рывка в тяжелой атлетике. Исходя из предложенного структурирования, описываются выявленные закономерности изменения биомеханических характеристик рывка в зависимости от массы снаряда.

Ключевые слова: биомеханический анализ, тяжелая атлетика, рывок, техника рывка.

BIOMECHANICAL REGULARITIES OF SNATCH IN WEIGHTLIFTING

Y. Voronovich¹, D. Laushuk²

¹Mogilev Institute of the Ministry of Interior of the Republic of Belarus
67, Krupskaja str., Mogilev, 212008, Republic of Belarus
E-mail: voronovichyura@mail.ru

²Mogilev State A. A. Kuleshov University
1, Kosmonavtov str., Mogilev, 212022, Republic of Belarus

The article presents the author's concept of structuring snatch in weightlifting. Based on the proposed structuring, describes the changes of the biomechanical characteristics of the snatch depending on the weight of the barbell.

Keywords: biomechanical analysis, weightlifting, snatch, snatch's technique.

Конечная цель биомеханического анализа спортивных движений – обоснование рациональности техники анализируемого соревновательного упражнения. Структурирование, разделение целостного движения на более мелкие компоненты позволяет четко выделить локально решаемые задачи на каждом участке траектории движения спортсмена. В рамках выполненного нами исследования, в спортивном тяжелоатлетическом упражнении «Рывок» мы выделяем следующие биомеханически обоснованные структурные компоненты: периоды – стадии – фазы. В отличие от традиционно принятых схем структурирования спортивных упражнений, в нашей модели четко выражены фазовые переходы с указанием граничных положений, отделяющих одну фазу упражнения от другой (см. рисунок).

I. Опорный период подготовительных действий – разгон:

1 стадия – тяга:

1 – фаза взаимодействия атлета со штангой до момента ее отделения от помоста;

2 – фаза предварительного разгона.

2 стадия – подрыв:

1 – фаза амортизации;

2 – фаза финального разгона.

II. Период основных действий – подсед:

1 стадия – невесомость:

1 – фаза уменьшения опорной реакции;

2 – фаза безопорного состояния;

2 стадия – перегрузка;

3 – фаза увеличения опорной реакции;

4 – фаза кратковременной динамической осанки в глубоком приседе.

III. Период завершающих действий – подъем:

1 стадия – динамический подъем:

1 – фаза подъема;

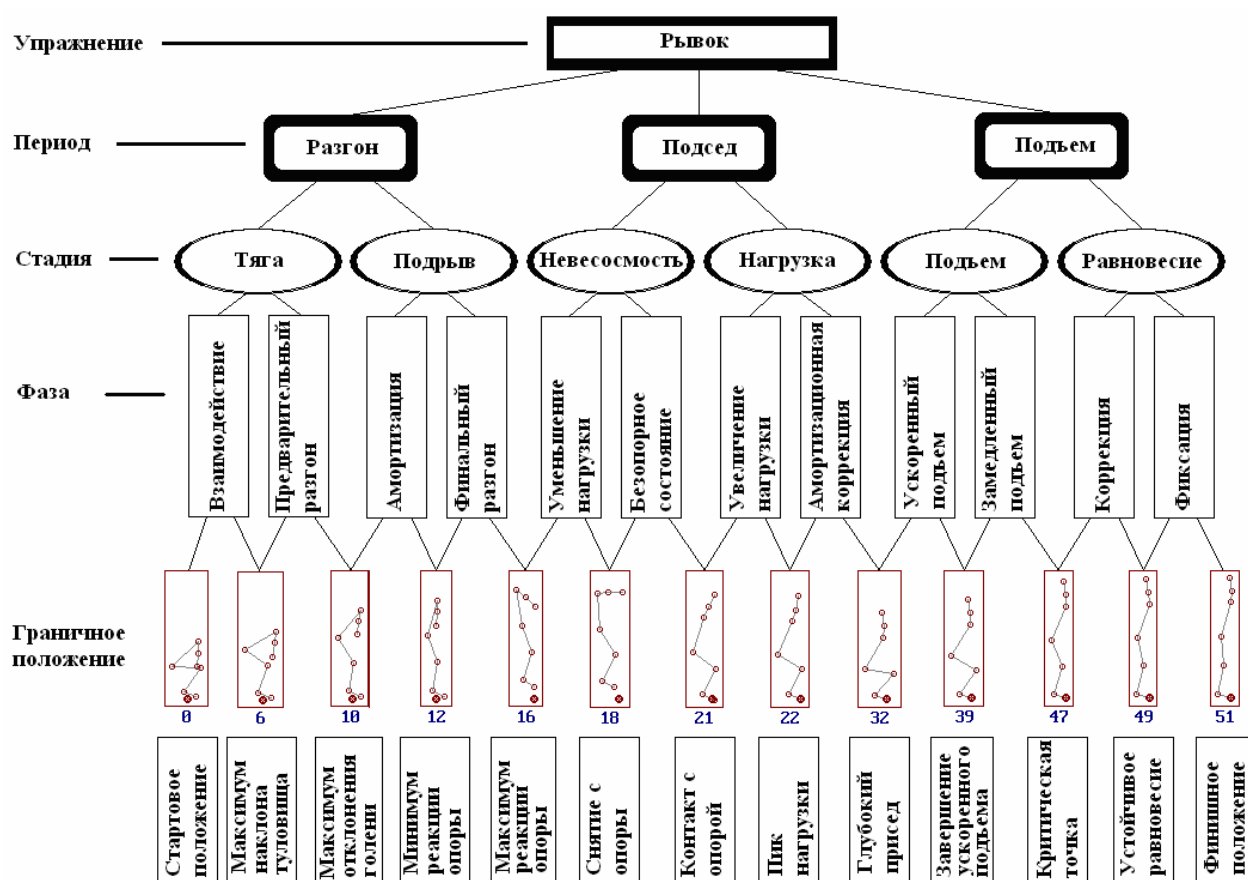
2 – фаза принятия рабочего положения.

2 стадия – статическое равновесие:

1 – фаза коррекции;

2 – фаза реализации статического равновесия – фиксация.

Структурную схему расчленения упражнения по педагогическому принципу решения двигательных задач в биомеханической трактовке можно представить схематично (см. рисунок).



Педагогическое структурирование соревновательного упражнения «Рывок» в тяжелой атлетике

На основании предложенной нами структуры рывка было проведено исследование, направленное на изучение влияния изменяемых параметров веса штанги на вариацию технических показателей тяжелоатлета в спортивном упражнении «рывок» [1]. Вариации весовых параметров штанги включали три пункта: 70 кг – малый вес, 100 кг – средний вес, 140 кг – максимальный вес.

В результате проведенного исследования были выявлены прямые и обратные зависимости, которые выглядят следующим образом.

При выполнении рывка штанги во всех трех попытках отмечается прямая зависимость длительности выполнения упражнения в зависимости от веса поднимаемой штанги.

Анализ расчетных показателей силы реакции опоры показывает, что, в момент снятия с опоры горизонтальная составляющая силы реакции опоры достигает для каждого

из рассматриваемых упражнений максимальных отрицательных значений. Зависимость между весом штанги и величиной горизонтальной составляющей силы реакции опоры в данном случае обратная.

С возрастанием веса штанги происходит все большее удаление плечевых суставов от вертикального положения. Таким образом, в виде закономерности отмечается прямая зависимость расстояния от плечевых суставов до опорной вертикали от веса штанги: чем больше вес штанги, тем больше плечи атлета отклонены от опорной вертикали в момент снятия с опоры.

Анализ высоты подъема штанги при выполнении упражнения во всех трех попытках показывает, что с увеличением веса штанги, уменьшается высота ее подъема. В данном случае наблюдается обратная зависимость.

С увеличением веса поднимаемой штанги величина тяги опоры на себя уменьшается, следовательно, отмечается обратная зависимость между весом штанги и показателем тяги опоры на себя.

Длительность фазы «увеличение нагрузки» обусловлена временем достижения максимального мышечного напряжения в коленных суставах, противодействующего тяжести поднимаемой штанги и веса спортсмена в уступающем режиме работы мышц, в процессе перехода атлета из граничного положения «контакт с опорой» в положение «пик мышечной нагрузки». Между временем достижения положения «пик мышечной нагрузки» и весом поднимаемой штанги существует прямая зависимость.

Библиографическая ссылка

1. Воронович Ю. В., Лавшук Д. А., Загrevский В. И. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений : монография / Могилев. ин-т МВД Могилев, 2014.

© Воронович Ю. В., Лавшук Д. А., 2015

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

А. А. Жидова

Донецкий национальный университет экономики и торговли
имени М. И. Туган-Барановского
Донецкая Народная Республика, 83000, Донецк, бульвар Шевченко, 30
E-mail: zivajews@mail.ru

В XXI в. Интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни человека. Благодаря огромному скоростному потоку информации в сети можно за считанные секунды оказаться в курсе событий, не затрачивая при этом никаких усилий. Интернет постепенно вытесняет телевидение и печатные издания. Он оставляет их далеко позади на информационной «трассе». Человечество находится в новом – информационном – этапе своего развития, и сетевые технологии играют в нем главенствующую роль.

Ключевые слова: Интернет, информационные и телекоммуникационные технологии (ИКТ), физическое воспитание, спорт, состязания, модернизация.

MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

A. A. Zhidova

Donetsk National University of Economics and Trade named after M. I. Tugan-Baranovsky
30, Shevchenko boulevard, Donetsk, 83000, Donetsk People's Republic
E-mail: zivajews@mail.ru

In the twenty-first century, the Internet has become an integral part of everyday life. Due to the huge speed the flow of information in the network for a few seconds to be informed, without spending any effort. The Internet is gradually replacing television and print media. He leaves them far behind on the information "highway". Humanity is in a new informational stage of its development, and network technology play a dominant role. The rapid development of information technology amended and in the training of specialists in physical culture.

Keywords: Internet, information and telecommunication technologies (ICT), physical education, sport, competition, modernization.

Интернет– всемирная система объединенных компьютерных сетей для хранения и передачи информации. Часто упоминается как Всемирная сеть и Глобальная сеть, а также просто Сеть. Построена на базе стека протоколов TCP/IP. На основе интернета работает Всемирная паутина и множество других систем передачи данных.

С появлением Интернета появилась необходимость перехода от традиционных средств к использованию современных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ), позволяющих эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения, подготовки высококвалифицированных спортсменов и судей, проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением [1].

Информационные технологии, ставшие неотъемлемой составляющей общества, – это совокупность методов и программно-технологических средств, обеспечивающих сбор,

хранение, обработку, вывод, использование информации, что способствует широкому распространению и обеспечивает снижение трудоемкости процессов реализации информационных ресурсов [2].

ИКТ медленно, но верно внедряются в разные сферы деятельности. Этому способствуют внешние факторы, которые связаны с информатизацией общества и необходимостью соответствующей подготовки специалистов, и внутренние факторы, связанные с распространением современной компьютерной техники и программного обеспечения, появлением нужного опыта информатизации все большего количества педагогов.

Информационные технологии призваны, основываясь и рационально используя современные достижения в области компьютерной техники и иных высоких технологий, решать задачи по эффективной организации информационного процесса для снижения затрат времени, труда, энергии и материальных ресурсов во всех сферах человеческой жизни и современного общества.

Благодаря ИКТ становится возможным свободный доступ к учебной и научной информации, организация консультационной помощи, моделирование научно-исследовательской деятельности, проведение виртуальных учебных занятий (семинаров, лекций) в реальном режиме времени.

Современного специалиста с высшим образованием по физической культуре и спорту тяжело представить без хороших или хотя бы базовых знаний в области информационных технологий. В учебных планах специальности «Физическое воспитание» для факультетов физического воспитания до 90-х годов данное направление было представлено в предмете «Технические средства обучения» и находило применение в предмете «Биомеханика». Бурное развитие информационных технологий внесло поправки и в программу подготовки специалистов по физической культуре.

В 1994 г. был введен первый государственный стандарт высшего профессионального образования по специальности 022300 «Физическая культура и спорт». В нем появился предмет «Математика и информатика», где предусматривалось изучение компьютерных технологий и возможности новых электронных технологий в сфере культуры и образования. Предмет «Биомеханика» был расширен и стал именоваться «Биомеханика и спортивная метрология». Все это позволило быстро и, что главное, качественно ознакомить студентов с современными информационными технологиями.

С 2000 г. все факультеты физической культуры перешли на обучение по государственным стандартам второго поколения специальности «Физическая культура», где изучение информационных технологий предусмотрено в предметах «математика и информатика», «технические и аудиовизуальные средства обучения», «биомеханика», «спортивная метрология», «основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

Кроме выше упомянутых предметов, напрямую связанных с информационными технологиями, студенты получают дополнительные знания на других предметах, где используются аудио, видео и компьютерная техника, а также в процессе подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ. Все это позволяет готовить педагога по физической культуре, способного применять современные информационные технологии в практике, что дает возможность проводить учебные и учебно-тренировочные занятия более квалифицированно и качественно.

Активное внедрение технических средств обучения стало причиной стремительного развития процесса информационного обеспечения, которое в течение длительного периода существовало на бумаге. Появился замысел перехода от традиционного информационного обеспечения к информационным технологиям.

В последние годы получили развитие информационные технологии, реализуемые с использованием средств компьютерной техники. Их именуют новыми информационными технологиями образования.

Новые информационные технологии образования разбиваются по следующим основным направлениям:

- 1 – универсальные информационные технологии (текстовые редакторы, графические пакеты, процессоры электронных таблиц, системы управления базами данных, системы моделирования, статистические пакеты);
- 2 – сетевые технологии и телекоммуникации;
- 3 – компьютерные обучающие и контролирующие программы, компьютерные учебники и т. п.;
- 4 – мультимедиа-технологии;
- 5 – специализированные программно методические комплексы (расчетные и моделирующие программы для решения задач изучаемых предметных областей);
- 6 – программирование в учебном процессе.

Применяются информационные технологии, как с традиционными техническими средствами обучения, так и новые, появление которых обеспечивается введением компьютеров.

Новые информационные технологии позволят осуществить на более высоком качественном уровне создание интегративных курсов на базе профилирующих дисциплин на факультетах физической культуры.

Если еще пару лет назад специалист в области физической культуры и спорта и мечтать не мог о том, что на его рабочем месте будет стоять персональный компьютер, то теперь нельзя представить и дня без него. Каковы же итоги компьютеризации в физической культуре и спорте? Следует отметить, что прогресс в этой области человеческой деятельности огромен. За обозреваемый период прикладные программные продукты прошли путь от программ для микрокалькуляторов до мультимедиа-систем, ставящих целью обучение будущих специалистов по физической культуре и спорту [3; 4].

При оценке современного этапа развития информационных технологий в нашей отрасли, приходится констатировать, что, несмотря на обилие направлений их применения и публикаций, эти разработки носят частный характер и не имеют широкого распространения. До тех пор, пока специалисты нашей отрасли не будут иметь возможность использовать накопленный потенциал, применение информационных технологий будет ограничиваться использованием компьютера в примитивных целях.

Новый государственный образовательный стандарт предъявляет определенные требования к информатизации физкультурного образования, к информационной подготовке будущих специалистов. При этом преследуется достижение двух основных целей:

- подготовка специалистов для последующей профессиональной деятельности в условиях информатизации общества;
- повышение уровня подготовки специалистов за счет модернизации технологии обучения на основе использования современных информационных технологий.

В связи с этим материально-техническое и методическое обеспечение учебного процесса на факультетах физической культуры, направленное на овладение и использование в своей профессиональной деятельности будущими специалистами современных информационных и коммуникационных технологий, приобретает особую актуальность.

Информационные технологии прочно вошли в сферу деятельности специалистов по физической культуре. Применение их осуществляется как на простом уровне, так и на уровне, где требуются специальные знания и умения [5; 6]. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Реализация этой потребности невозможна без включения информационной компоненты в систему подготовки и переподготовки современного спортсмена. Любой современный человек обязан уметь пользоваться компьютером и ориентироваться в Интернет-пространстве. Это требование эпохи, одной ногой в которой мы уже стоим. За информационными технологиями будущее и именно поэтому человек должен был готов к грядущим переменам информационного плана.

Библиографические ссылки

1. Виноградов П. А., Савин В. А. Спорт в мире информации // Теория и практика физической культуры. 1997. № 11. С. 59–62.
2. Тимошенков, В. В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. 1993. № 1.
3. Раменская Т. И., Манжосов В. Н. Лабораторный практикум на профилирующей кафедре ИФК // Теория и практика физической культуры. 1989. № 10. С. 31–34.
4. Петров П. К., Дмитриев О. Б., Широков В. А. Обучающая мультимедиа-система по восточным единоборствам (на примере каратэ-до) // Теория и практика физической культуры. 1998. № 12. С. 55–58.
5. Фураев, А. Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений // Теория и практика физической культуры. 1996. № 11.
6. Thesportsdigest.com Opportunity [Электронный ресурс]. URL: www.thesportsdigest.com (дата обращения: 5.11.2015).

© Жидова А. А., 2015

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Е. Н. Коноплева, Э. Э. Алиев

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

Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий.

Ключевые слова: информационные технологии, учебный процесс, спортивная тренировка, соревнования, оздоровительная физическая культура.

MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS

E. N. Konoplyova, E. E. Aliev

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

For a free orientation in the information flows contemporary specialist of any profile should be able to receive, process and use information with the help of computers, telecommunications and other information technology tools.

Keywords: information technology, training process, sports training, competition, improving physical training.

В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играет стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества.

Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи.

В последнее время в Российской Федерации происходит процесс формирования информационного общества, что ставит задачу информатизации системы образования. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий. Это в полной мере относится к специалистам по физической культуре и спорту.

Вопросы овладения современными информационными и коммуникационным технологиями, их использование становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и специалиста в области физической культуры и спорта. Это требует разработки и внедрения в учебный процесс факультетов и институтов физической культуры профессионально ориентированных программных и программно-педагогических средств и курсов, направленных на овладение необходимыми знаниями, а также накопления личного опыта их использования в профессионально – педагогической и спортивной деятельности.

Применение информационных технологий в различных отраслях физической культуры и спортивных соревнований. Учебный процесс. Работ, посвященных использованию информационных технологий в учебном процессе, достаточно много. Из них следует, что совершенствование учебного процесса в институтах физической культуры ведется по двум направлениям. Во-первых, разрабатываются обучающие системы, направленные на сообщение студентам теоретических сведений и фактов по учебным дисциплинам и контроль за их теоретическими знаниями. Во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов.

Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в вузах нефизкультурного профиля осуществляется посредством программ, позволяющих обучать предмету «Физическое воспитание», планировать и контролировать физическую подготовленность, общую двигательную активность, а также психофизическое состояние студентов.

Следует отметить, что использование информационных технологий при занятиях физическими упражнениями со школьниками отражено в двух публикациях. Статья С. П. Киршева освещает вопросы применения информационных технологий при обучении физическим упражнениям. В этом исследовании обсуждается проблема развития мышления занимающихся посредством использования компьютерного моделирования физических упражнений. В публикации П. А. Виноградова, В. П. Моченова отражены некоторые вопросы использования ИТ для тестирования физической подготовленности учащейся молодежи.

Спортивная тренировка. На начальной стадии внедрение ИТ в планирование тренировочного процесса шло по пути создания систем управления базами данных, позволяющих хранить и осуществлять поиск адекватных средств тренировки. В настоящее время оптимизация планирования подготовленности спортсмена идет по пути создания экспертных систем и программ, близких к ним по содержанию. Экспертные системы – это сложные программные комплексы, интегрирующие знания специалистов в конкретных предметных областях и тиражирующие этот опыт для консультации менее квалифицированных пользователей. По мнению разработчиков экспертных систем, этот тип прикладных программных продуктов наиболее соответствует решению задач такого типа. К настоящему времени разработаны экспертные системы для планирования подготовки бегунов на средние дистанции и тяжелоатлетов, а также спортсменов в прыжковых видах легкой атлетики. Разработана программа, позволяющая осуществлять планирование нагрузки в стрельбе.

А. В. Кубеевым и А. Г. Баталовым на базе микрокомпьютера созданы простые программы, позволяющие повысить эффективность работы тренера при проведении занятий по лыжному спорту. Несмотря на их относительную простоту, карманный микрокомпьютер производит вычисления быстро и эффективно. Предложенный пакет программ позволяет рассчитать результаты в лыжных гонках с учетом возрастного коэффициента, вычислить некоторые параметры нагрузки, границы метаболических режимов по частоте пульса и многое другое. В статье Г. П. Лосева описывается малогабаритный вычислительный комплекс, позволяющий в полевых условиях тестировать и выбирать оптимальный вариант смазки лыж перед соревнованиями.

Спортивные соревнования. Публикаций, освещающих вопросы использования ИТ при проведении соревнований, немного. П. А. Виноградов и В. А. Савин указывают, что при проведении соревнований уровня олимпийских игр применение ИТ обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации. На Олимпийских играх в Атланте впервые была использована передача данных о результатах соревнований через сеть Интернет. Сейчас же мы можем смотреть не только результаты, но и сами соревнования в режиме он-лайн. Помимо работы с большими информационными массивами персональные компьютеры используются для статистической обработки результатов соревнований. Это особенно важно для тех видов спорта, в которых результат спортсмена оценивается судьями-экспертами.

Оздоровительная физическая культура. Четвертое направление использования ИТ связано с разработкой программ для оздоровительной физической культуры. Программы этого направления можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие.

В первом случае программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз, во втором – наряду с диагнозом пользователю предлагается определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации.

При оценке современного этапа развития информационных технологий в нашей стране, приходится констатировать, что, несмотря на обилие направлений и их применения, эти разработки носят частный характер и не имеют широкого распространения. До тех пор, пока специалисты нашей страны не будут иметь возможность использовать накопленный потенциал, применение информационных технологий будет ограничиваться использованием компьютера в «качестве пишущей машинки».

За последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы с каждым днем. Самое главное, что на сегодняшний день с использованием самых современных информационных технологий, подготовка профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов не вызывает затруднений.

Но ни для кого не секрет, что далеко не все Российские спортивные школы и вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, более того, не во всех классах, не у всех студентов есть компьютер с выходом в Интернет. И, хотя темпы модернизации оборудования в вузах крайне впечатляют, на мой взгляд, они еще недостаточно отвечают требованиям качественного современного образования.

Многие зарубежные государства намного раньше осваивают новинки информационного общества. Одним из самых очевидных показателей является сравнение количества наград России в Олимпийских играх сейчас с прошлыми результатами, ведь раньше по рейтингу золотых медалей мы всегда входили как минимум, в тройку лидеров. Очевидны замедленные темпы развития и применения информационных технологий в России в сравнении с зарубежными государствами.

Мы считаем, что в развитии России как государства, информатизация сферы физической культуры и спорта должна являться далеко не последним пунктом. На данный момент, по нашему мнению, финансирование данной сферы недостаточно, хотя, предполагаю, что это будет исправлено в кратчайшие сроки, поскольку именно нашей стране предстоит проводить Чемпионат мира по футболу в 2018 году и много других масштабных соревнований. А Россия, как и все современные страны, хочет не только показать организацию и эффективность мероприятий на высшем уровне, но и профессиональную подготовку спортсменов и тренеров [1–7].

Библиографические ссылки

1. Виноградов П. А., Моченов В. П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 24–26, 39–40.
2. Виноградов П. А., Савин В. А. Спорт в мире информации // Теория и практика физической культуры. 1997. № 11. С. 59–62.
3. Зайцева Т. И., Смирнов О. Ю. // Информационные технологии в образовании. М., 2000.
4. Киршев С. П., Неверкович С. Д. Межпредметная задача как способ оценки качества подготовки тренеров в институтах физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 8. С. 26–29.
5. Ливицкий А. Н., Факторович Л. М. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов // Теория и практика физической культуры. 1994. № 3/4.
6. Тимошенков В. В. и др. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте // Теория и практика физической культуры. 1993. № 1.
7. Фураев А. Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений // Теория и практика физической культуры. 1996. № 11.

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

А. А. Новикова, А. С. Сундуков

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, Красноярск, ул. Л. Прушинской, 2
E-mail: anyuta1200@mail.ru

На основе библиографического анализа выделены основные современные технологии физической культуры.

Ключевые слова: современные технологии, физическая культура, спорт, программы.

MODERN INFORMATION TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

A. A. Novikova

Trade and Economic Institute of the Siberian Federal University
2, L. Prushinskaja str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation
E-mail: anyuta1200@mail.ru

Article based on bibliographic analysis highlights the main modern technologies of physical training.

Keywords: modern technology, physical education and sports programs.

В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играет стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества. Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий. Это в полной мере относится к специалистам по физической культуре и спорту. Вопросы овладения современными информационными и коммуникационными технологиями, их использование становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и специалиста в области физической культуры и спорта. Это требует разработки и внедрения в учебный процесс факультетов и институтов физической культуры профессионально ориентированных программных и программно-педагогических средств и курсов, направленных на овладение необходимыми знаниями, а также накопления личного опыта их использования в профессионально-педагогической и спортивной деятельности. Информатизация общества, а следовательно, и многих сфер человеческой деятельности влечет за собой необходимость постоянного повышения профессионального уровня как отдельного человека, так и групп специалистов или целых коллективов в области владения информационными и коммуникационными технологиями. Потребность большинства членов современного общества в познании и реализации возможностей этих технологий для повышения общекультурного и профессионального уровня определяет еще и тем, что постоянно развивающиеся научные, производственные и образовательные технологии приобретают все большую зависимость от информационных технологий, на базе которых они создаются и совершенствуются.

Информационно-коммуникационная физкультурная среда, это совокупность условий, способствующих возникновению и развитию процессов учебного информационного воздействия между обучаемым, преподавателем и информационными технологиями, формированию познавательной активности обучаемого при условии наполнения компонентов среды предметным содержанием.

Технология телекоммуникации в физической культуре и спорте, это совокупность приемов, методов, способов и средств обработки, информационного обмена, транспортировки и транслирования информации, представленной в любом виде.

Основные направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте, прежде всего, связаны:

- с развитием личности и подготовки будущих специалистов к комфортной жизни в условиях информационного общества;
- с реализацией социального заказа на специалистов в области физической культуры и спорта, обусловленного информатизацией сферы физической культуры и спорта;
- с интенсификацией всех уровней учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

С учетом этого можно выделить направления использования информационных технологий в физической культуре и спорте. Итак, информационные и компьютерные технологии применяются:

- в качестве средства обучения, совершенствующего процесс преподавания и повышающего его эффективность. При этом реализуются возможности программно-методического обеспечения современных компьютеров в целях сообщения знаний, моделирования учебных, тренировочных и соревновательных ситуаций, осуществления тренажа и контроля за результатами обучения;
- в качестве средства информационно-методического обеспечения и управления учебно-воспитательным и организационным процессом в учебных заведениях, спортивных организациях и т. п.;
- в качестве средства автоматизации процессов контроля, коррекции результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности и компьютерного тестирования физического, умственного, функционального и психологического состояний занимающегося;
- в качестве средства автоматизации процессов обработки результатов соревнований и научных исследований;
- в качестве средства организации интеллектуального досуга, развивающих игр;
- в рекламной, издательской и предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- при организации мониторинга физического состояния и здоровья различных контингентов занимающихся.

Процесс внедрения информационных технологий в учебный процесс в области физкультурного образования начался сравнительно недавно и в настоящее время представляется незавершенным. Как отмечают ученые, это обусловлено, во-первых, слабой материально-технической базой вузов; во-вторых, постоянным обновлением программно-технического обеспечения; в-третьих, недостаточной компьютерной грамотностью преподавателей и студентов.

Так, информационная культура самих преподавателей факультетов физической культуры, их готовность к применению современных информационных технологий в системе подготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, как отмечают исследователи, оставляют желать лучшего. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютерных технологий. В полной мере это относится и к специалистам физической культуры и спорта. Компьютер, как отмечают ученые, не станет инструментом в деятельности будущих специалистов до тех пор, пока преподаватели физкультурных вузов и факультетов физической культуры не будут в совершенстве владеть этим инструментом. Поэтому умение использовать компьютер

при обучении и в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту становится одним из необходимых качеств преподавателя.

Активное внедрение технических средств обучения обусловило стремительное развитие процесса информационного обеспечения, которое в течение длительного периода существовало на бумажных носителях. Наметилась тенденция перехода от традиционного информационного обеспечения к информационным технологиям. Под информационными технологиями понимается система целей, форм, методов и комплекса технических средств, обеспечивающих реализацию содержания обучения (Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, учебные планы, учебные программы, учебники, учебные пособия и методические разработки). В последние годы получили развитие информационные технологии, реализуемые с использованием средств компьютерной техники. Их называют новыми информационными технологиями образования. Новые информационные технологии образования разбиваются по следующим основным направлениям:

- универсальные информационные технологии (текстовые редакторы, графические пакеты, процессоры электронных таблиц, системы управления базами данных, системы моделирования, статистические пакеты);
- сетевые технологии и телекоммуникации;
- компьютерные обучающие и контролирующие программы, а также учебники и т. п.;
- мультимедиа-технологии;
- специализированные программно-методические комплексы (расчетные и моделирующие программы для решения задач изучаемых предметных областей);
- программирование в учебном процессе.

В некоторых университетах успешно внедрены следующие программы.

Программа по оценке и коррекции морфофункционального развития учащихся. На основе введения данных эта программа выполняет интегральную оценку физического развития, оценивает степень его гармоничности, определяет состояние физиометрических функций и гемодинамических показателей. Для каждого обследуемого программа предлагает индивидуальные рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, уровня физического развития.

Компьютерная программа по оценке физической работоспособности. Данная программа предназначена для исследования такого важного компонента «динамического здоровья», как физическая работоспособность. Программа позволяет определить относительную и абсолютную величины PWC; прогнозировать величину максимального потребления кислорода, объем сердца, максимальный ударный объем крови; сохранять в памяти ЭВМ результаты проведенных исследований; систематизировать полученные данные по возрастным, половым, спортивным признакам.

Программа по оценке и коррекции физического здоровья учащихся. В основу данной программы положена методика Г. Л. Апанасенко, суть которой заключается в создании формализованной (в баллах) экспресс-оценки уровня здоровья индивида по простейшим антропометрическим и функциональным показателям. В результате применения этой компьютерной программы школьники получают качественную оценку своего уровня физического здоровья и рекомендации по оптимальной организации своей двигательной деятельности.

Программа по оценке и коррекции физической подготовленности учащихся. Ее использование позволяет оперативно ставить оценки по предмету «физическая культура», выявлять группу наиболее подготовленных обучающихся, формировать сборную команду для участия в спортивных соревнованиях, следить за индивидуальной и групповой динамикой развития двигательных качеств, вносить коррективы в учебный процесс по физическому воспитанию.

Компьютерные технологии в данном случае позволили улучшить качество учебно-тренировочного процесса и тем самым решить следующие задачи:

- создать картотеку группы с исходными данными для каждого занимающегося на основе оценки состояния их здоровья и физической подготовленности;
- проследить динамику состояния здоровья, исходя из текущих данных, вносимых в картотеку, как минимум, один раз в семестр;

- подобрать для каждого занимающегося индивидуальную программу, рассчитанную на весь курс обучения, или индивидуальные корректирующие программы;
- разработать индивидуальные программы по соблюдению режимов учебы, отдыха, самостоятельной тренировки, питания;
- для студентов старших курсов подготовить программы профессионально-прикладной подготовки с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- проводить оперативный медицинский контроль и контроль психоэмоционального состояния студентов, занимающихся по специальным программам;
- вести оперативный контроль посещаемости и успеваемости студентов как индивидуально, так и по группе в целом;
- осуществлять проверку уровня теоретических знаний по специальным компьютерным тестам;
- создавать Интернет-сайты спортивных кафедр для обмена научно – практической информацией и прогрессивными разработками [1–4].

Библиографические ссылки

1. Голицына О. Л., Максимов Н. В., Партыка Т. Л., Попов И. И. Информационные технологии : учебник. М. : Форум ; Инфра-М, 2013.
2. Гришин В. Н., Панфилова Е. Е. Информационные технологии в профессиональной деятельности : учебник. М. : Форум ; Инфра-М, 2013.
3. Максимов Н. В., Партыка Т. Л., Попов И. И. Современные информационные технологии : учеб. пособие. М. : Форум, 2013.
4. Синаторов, С. В. Информационные технологии. : учеб. пособие. М. : Альфа-М ; Инфра-М, 2013.

© Новикова А. А., Сундуков А. С., 2015

МЕТОДИКА КОЛИЧЕСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ СЕНСОРНО-МОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНОГО КОМПЛЕКСА

И. В. Печковский¹, О. Е. Печковская², Д. А. Лавшук³

¹Могилевский институт МВД Республики Беларусь
Республика Беларусь, 212011, Могилев, ул. Крупской, 67
E-mail: ivpechkovskiy@mail.ru

²Белорусско-Российский университет
Республика Беларусь, 212000, Могилев, просп. Мира, 43

³Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова
Республика Беларусь, 212022, Могилев, ул. Космонавтов, 1

Описывается методика количественной оценки и тренировки сенсорно-моторных реакций курсантов с использованием авторского тренажерного комплекса. Описывается устройство тренажера, приводятся результаты педагогического эксперимента, доказывающие эффективность его применения.

Ключевые слова: время сенсорно-моторной реакции, тренажерно-измерительное устройство.

THE METHOD OF QUANTITATIVE ASSESSMENT OF SENSORY-MOTOR REACTIONS IN PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING WITH THE USE OF THE TRAINING COMPLEX

I. V. Pechkovsky¹, O. E. Pechkovskaya², D. A. Laushuk³

¹Mogilev Institute of the Ministry of Interior of the Republic of Belarus
67, Krupskaja str., Mogilev, 212008, Republic of Belarus
E-mail: ivpechkovskiy@mail.ru

²Belarusian-Russian University
43, Mira av., Mogilev, 212000, Republic of Belarus

³Mogilev State A. A. Kuleshov University
1, Kosmonavtov str., Mogilev, 212022, Republic of Belarus

In article the technique of a quantitative assessment and training of sensory-motor reactions of cadets with use of an author's training complex is described. The description of training complex are given, the results of pedagogical experiment proving efficiency of its application are discussed.

Keywords: time of sensory-motor reaction, training-diagnostic device.

Подготовка курсантов в учреждениях образования МВД к действиям по задержанию правонарушителей является сложным педагогическим процессом, направленным на формирование и совершенствование физических, технических, тактических и психологических качеств. Воспитание всех перечисленных качеств возможно лишь при грамотно спланированном учебном процессе.

Важнейшим компонентом успешной реализации программы движения является уровень развития специфических скоростных качеств курсанта, в частности, время простой и сложной зрительно-моторной реакции, частота движений. При прочих равных условиях преимуществом будет обладать тот курсант, время моторной реакции которого меньше.

Традиционно специалисты рассматривают показатели простой и сложной реакций как одни из основных форм проявления скоростных способностей занимающихся. Однако, все более среди авторитетных ученых утверждается мнение, что показатели быстроты и точности реагирования в условиях, вынуждающих человека преодолевать координационные трудности, являются критериями оценки координационных способностей [1].

Успешное решение данной проблемы целесообразно связывать с упорядочением содержания учебного материала, методикой диагностики и развития моторных реакций для организации проведения учебно-тренировочного процесса с использованием тренажерно-измерительных устройств.

Таким образом, разработка современных технических средств для диагностики и развития моторных реакций является актуальной задачей совершенствования учебно-тренировочного процесса курсантов.

Для решения поставленных задач было разработано «Устройство для диагностики и развития моторных реакций курсантов Могилевского института МВД Республики Беларусь в контактных единоборствах», позволяющее испытуемым совершать двигательные действия, моделирующие по направлению, амплитуде движений и режимам работы мышц элементы целостных движений, характерных для спортивно-боевых единоборств, в том числе силового задержания правонарушителей.

Устройство содержит блок управления, блок программ, блок контроля и фиксации изображения.

Блок управления представлен компьютером, к которому подключены: видеопроектор, установленный с обратной стороны экрана, и системы датчиков, вмонтированные в накладки на руках испытуемого.

В блоке программ, для вывода на экран ситуационных задач использована технология Flash и язык программирования Action Script 2.0. Рабочее окно программы позволяет создавать, редактировать и воспроизводить варианты заданий, применяя простой цифровой алгоритм, не требуя от экспериментатора наличие специальных знаний программирования.

Представленная методика диагностики отличается тем, что точность выполнения заданий и регистрация параметров осуществляется с помощью разработанного нами аппаратного модуля включающего в себя систему датчиков ударов с применением акселерометров и устройство обработки информации, основанного на использовании электронного логического анализатора – осциллографа.

В настоящей методике оценивается время реакции при ударах руками, что определяет наличие только двух контрольных датчиков. В зависимости от задач исследований количество датчиков-акселерометров может быть увеличено до восьми.

Датчик удара – это 3-х осевой акселерометр ADXL 335 производства компании Analog Devices. Напряжение питания датчика составляет 3,3 V, что определяет его чувствительность на уровне 0,33 V/g. Нелинейность измерений акселерометра составляет 0,3 %. Датчик с высокой чувствительностью выбран для более корректного определения начального момента движения руки испытуемого и начального момента удара. Выходным сигналом датчика является изменение напряжения $\pm 0,99$ V при изменении ускорения $\pm 3g$. Блок обработки информации использует микропроцессор Atmega 328p для вывода изображения формы сигнала, поступающего с датчиков, как в аналоговом, так и в цифровом виде.

Ввод информации в компьютер помимо осциллографа-анализатора осуществляется при помощи клавиатуры и манипулятора. Также манипулятором устанавливаются метки начала и конца контрольного интервала. Клавиатура позволяет ввести индивидуальные параметры испытуемого для сохранения результатов теста в отдельный файл с возможностью последующего анализа полученной информации. Контрольное упражнение представляет собой последовательный вывод на просветный экран при помощи проектора определенных заданием фигур (изображений). Формирование последовательности фигур производится программой «Trenaz» посредством использования Flash-анимации. Программа выводит время выполнения упражнения в собственное рабочее поле, что позволяет оперативно оценить результаты теста.

Разработанный тренажер может служить не только средством диагностики, но также и развития специфических координационных способностей курсантов.

Нами был проведен педагогический эксперимент, направленный на доказательство эффективности использования разработанного тренажера в учебно-тренировочном процессе курсантов. Предполагалось, что использование тренажера позволит уменьшить время моторных реакций занимающихся.

В эксперименте приняло участие 20 курсантов второго курса Института МВД. Методом случайного бесповторного отбора они были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Курсанты контрольной группы занимались по стандартной программе, используемой дисциплиной ППФП, для курсантов экспериментальной группы в учебно-тренировочные занятия дополнительно ввели еженедельную работу на тренажере каждый участник экспериментальной группы отрабатывал удары руками с использованием тренажерно-измерительного устройства один раз в неделю по 30 мин. Длительность формирующего педагогического эксперимента составила 4 мес. Для определения величины сдвигов во времени моторных реакций были избраны следующие тесты:

- время 10 ударов левой рукой по стенду;
- время 10 ударов правой рукой по стенду;
- время 10 ударов двумя руками по стенду;
- время 10 ударов левой рукой на тренажере по стенду на световой сигнал;
- время 10 ударов правой рукой на тренажере по стенду на световой сигнал;
- время 10 ударов двумя руками на тренажере по стенду на световой сигнал.

Три первых задания оценивают, прежде всего, такой компонент скоростных качеств, как частота движений, в трех последних немаловажную роль играет и время реакции выбора.

На начало педагогического эксперимента результаты тестирования показали однородность двух групп. Через 4 мес. занятий группы были подвергнуты повторному тестированию.

Курсанты и контрольной, и экспериментальной групп улучшили свои результаты в тестах. Однако, если в тестах, связанных с частотой движений, достоверных различий между двумя группами не выявлено, то в тестах «Время 10 ударов левой рукой на тренажере по стенду на световой сигнал», «Время 10 ударов правой рукой на тренажере по стенду на световой сигнал», оценивающих, в том числе, и сложную зрительно-моторную реакцию, различия достоверны при уровне значимости $p = 0,05$.

Проведенный формирующий педагогический эксперимент доказал эффективность использования разработанного тренажерно-измерительного устройства для развития скоростных качеств курсантов. Наибольший прирост результатов испытуемых наблюдается в показателях, характеризующих сложную зрительно-моторную реакцию.

Таким образом, доказано, что использование тренажера в учебно-тренировочных занятиях курсантов позволяет, наряду с диагностикой моторных реакций, и развивать специфические скоростные и координационные качества занимающихся.

Библиографическая ссылка

1. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : ТВТ Дивизион, 2006.

© Печковский И. В., Печковская О. Е., Лавшук Д. А., 2015

МОТИВАЦИИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т. А. Нескреба

Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького
Донецкая Народная Республика, 83080, Донецк, ул. Одесская, 257
E-mail: mister.taras2016@yandex.ru

Рассмотрены проблемы мотивационных основ в профессиональной деятельности преподавателя, причины выбора данного вида профессии, разделение преподавателей на группы профессионального мастерства и выявления оптимального уровня профессиональной готовности.

Ключевые слова: мотивация, профессиональная деятельность, внешняя и внутренняя мотивация, преподаватель, научно-педагогическая деятельность.

MOTIVATION COACHES IN PROFESSIONAL ACTIVITIES

T. A. Neskreba

Donetsk National Medical University named after M. Gorky
257, Odesskaja str., Donetsk, 83080, Donetsk People's Republic
E-mail: mister.taras2016@yandex.ru

In this article we consider the problem of motivational bases of professional work of the teacher, the reasons for choosing this type of profession, the division into groups of teachers professional skills and to identify the optimal level of professional readiness.

Keywords: motivation, professional activity, external and internal motivation, teacher, scientific-pedagogical activity.

Актуальность. Развитие современной образовательной системы в условиях трансформации общества активизирует проблему мотивационных основ преподавательской деятельности. В ходе ее изучения мотивации преподавателей решаются следующие задачи выявить сходство и различие в мотивах деятельности, характерных для преподавателей, объединенных по различным социальным признакам; наметить возможные пути повышения удовлетворенности трудом; обозначить наиболее эффективные средства, стимулирующие труд преподавателя (моральные, материальные, социальные и другие).

Мнение социологов-мотивы человеческой деятельности делятся на внешние и внутреннее. Первые порождают ее общественной полезностью, удовлетворением, которое приносит работа благодаря творчеству, участию в организации и управлении, общению с людьми. Вторые – внешние мотивы – представляют собой побуждения, которые находятся за пределами труда как такового: заработная плата, боязнь осуждения, стремление к престижу и т. д. Они включают внешнюю положительную мотивацию – стремление к материальному достатку, карьерному успеху, одобрения своих действий окружающими, и внешнюю отрицательную мотивацию, связанную с системой наказаний, штрафов, дисциплинарных взысканий и иных малоэффективных воздействий на человека (в отличие от созидательного характера внутренней мотивации).

Как мы видим, интерес к преподаваемому предмету, к непосредственной организации учебного процесса, стремление быть педагогом мастером составляют основу профессиональной мотивации преподавателя. Данные анализа свидетельствуют о том что выбор профессии определяется не по социальному признаку (материальная выгода, карьерный рост и т. д.),

а прежде всего направленность на научно-педагогическую деятельность, где преподаватель находит себя как профессионала знающего свое дело, готов совершенствоваться и передавать знания будущему поколению.

В исследовании профессионализма преподавателя нас интересуют, прежде всего, ведущие мотивы, которые определяют траекторию его личностно-профессионального развития в достижении профессионального мастерства. Профессиональная мотивация как сложное соотношение различных побуждений и мотивов личности выступает движущей силой развития профессионализма. Как механизм мотивация определяет развитие профессионализма преподавателя в целом, функционируя в единстве с механизмами идентификации, индивидуализации и рефлексии.

Отметим, что в современных исследованиях профессиональной мотивации преподавателя вуза обозначены «определяющие» мотивы его профессиональной деятельности: возможность самореализации, умственный труд, интерес к преподаваемому предмету. Среди них, как мы считаем, уже обозначен ведущий мотив, лежащий в основе личностно-профессионального развития до уровня мастерства, а именно – возможность самореализации посредством профессии.

Называемые преподавателями причины трудоустройства в учебные заведения характеризуют наличие у них направленности на научно-педагогическую деятельность с молодежью и взрослыми обучающимися, стремление к активной профессиональной деятельности, самостоятельность их профессионального выбора, что является необходимой предпосылкой для успешного профессионального развития. Анализируя научную литературу мы можем выделить, во-первых, преобладание оптимального мотивационного комплекса личности к преподавательской деятельности, во-вторых, есть взаимосвязь степени выраженности мотивации на определенный вид профессиональной деятельности и типа развития профессионализма преподавателя. Мотивация преподавателей ориентирована на эффективную реализацию собственно-педагогической деятельности, стремится развивать у себя профессиональные качества, компетенции, связанные с данным видом профессиональной деятельности. Профессиональная жизнь преподавателей доказывает, что мотивация как психологический фактор оказывает существенное влияние на тип профессионализма.

Так, преподавателей можно разделить на три группы. В первую группу можно отнести преподавателей с низким уровнем профессионализма значимее других являются методические аспекты деятельности. На следующем уровне профессионализм направлен на осуществление обучающей деятельности. Для третьей группы, находящихся на более высоком уровне, характерна направленность на научно-исследовательскую деятельность. Именно эта группа объединяет научно-методическую и собственно-педагогическую деятельность преподавателя.

Таким образом, можно сделать следующий вывод. Мы видим, что мотивация преподавателя оказывает существенное влияние на специфику профессионализма и продуктивность всего процесса личностно – профессионального развития. Мотивационные основы не должны принимать какую-нибудь из сторон – социальную или научную сторону. Преподавательская деятельность должна быть подкреплена со всех позиций, иначе движение в развитии преподавателя не будет давать высококвалифицированный результат [1–3].

Библиографические ссылки

1. Замфир К. Удовлетворенность трудом. Мнение социолога. М., 1993.
2. Василенко О. Ю., Вальц Е. В. Преподаватель вуза: мотивация и стимулирование трудовой деятельности // Вестник омского университета. 1999.
3. Егошин А. П. Мотивация трудовой деятельности : учеб. пособие. Новгород : НИМБ, 2003.

© Нескреба Т. А., 2015

**ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК КУРСАНТОВ
СИБЮИ ФСКН РОССИИ В ПЕРИОД ПРОХОЖДЕНИЯ ИМИ
НАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В. А. Глубокий

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

Приводится обоснование физических нагрузок курсантов первого курса, поступивших на обучение в СибЮИ ФСКН России.

Ключевые слова: курсант, физическая нагрузка, физическая подготовка.

**GROUND OF PHYSICAL ACTIVITIES STUDENTS OF SIBERIAN
LAW INSTITUTE OF THE FDPS OF RUSSIA IN THE PERIOD OF PASSING
BY THEM INITIAL PROFESSIONAL PREPARATION**

V. A. Glubokij

Siberian Law Institute of FDPS of Russia
20, Rokossovskij str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: Glubokiy@mail.ru

To the article the ground of physical activities of cadets of the first course, acting on educating in Siberian Law Institute of the FDPS of Russia, is driven.

Keywords: cadets, physical activity, physical preparation.

Физическая подготовка и спортивно-массовая работа в период прохождения курсантами начальной профессиональной подготовки регламентируется расписанием учебных занятий, Положением о Спартакиаде 1 курса СибЮИ ФСКН России в период проведения начальной профессиональной подготовки, распорядком дня, Планом воспитательной работы СибЮИ ФСКН России.

Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-служебной деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка.

Содержание, формы и методы, средства физической подготовки в период прохождения курсантами начальной профессиональной подготовки, используемые в СибЮИ ФСКН России, традиционны и применяются в образовательных организациях высшего профессионального образования силовых структур.

Проведение физической подготовки с курсантами 1 курса предполагает наличия должного уровня физической подготовленности, который определяется вступительными испытаниями, включающими в себя подтягивания на перекладине (юноши), комплексное силовое упражнение (девушки), бег на 100 м и бег на 1 000 м.

Кроме того, при предварительном отборе (прохождение военно-врачебной комиссии) устанавливается отсутствие противопоказаний к службе в правоохранительных органах и обучению в образовательной организации высшего профессионального образования ФСКН России, что предполагает способность переносить обучаемыми высокие физические и психологические нагрузки.

Большинство физических нагрузок на занятиях по физической подготовке, утренней зарядке (кроме выполнения контрольных нормативов и участия в соревнованиях) в вузе ФСКН России выполняются в 1-й зоне интенсивности.

1-я зона – аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС, 140–145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40–70 % от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50 % и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови.

Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

В этой зоне интенсивности могут заниматься все медико-возрастные группы населения, включая малолетних и стариков [1].

С целью достижения тренировочного эффекта и повышения уровня физической подготовленности курсантов СибЮИ ФСКН России периодически применяются нагрузки 2-й зоны интенсивности нагрузки:

2-я зона – аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160–175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60–90 % от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны – скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов указывают, что соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить несколько часов [2]. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Физические нагрузки в перечисленных зонах интенсивности способны переносить все курсанты, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

В течение первой недели (втягивающий микроцикл) физические упражнения даются с меньшим объемом нагрузок. В последующих две недели объем физических нагрузок постепенно увеличивается (увеличиваются пробегаемые дистанции, количество выполняемых упражнений). В большинстве своем курсанты имеют спортивную квалификацию (спортивные разряды), физическую подготовку, предшествующую поступлению в вуз и поэтому достаточно легко переносят предложенные физические нагрузки. Затем нагрузка остается на одном уровне, в этот период формируется база общей физической подготовленности, предшествующей специальной физической подготовке (изучению приемов рукопашного боя).

Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и для систематической физической тренировки. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность может составлять 30–50 мин, как правило, проводится преподавателями кафедры оперативно-боевой и физической подготовки. Зарядка у юношей и девушек проводится раздельно. Существуют следующие варианты зарядок: 1-й – общеразвивающие упражнения; 2-й – ускоренное передвижение; 3-й – комплексная тренировка [1].

В СибЮИ ФСКН России утренняя физическая зарядка проводится в форме комплексного занятия (бег, силовые упражнения с отягощением собственным весом, общеразвивающие

упражнения), включающего подготовительную, основную и заключительную части. До начала проведения зарядки больные, и имеющие травмы выводятся из строя и самостоятельно занимаются посильными физическими упражнениями. Так как, большинство мероприятий в вузе ФСКН России не связано с высокой нагрузкой, и времени в течение дня вполне достаточно чтобы восстановиться от выполненных утром физических упражнений и, исходя из среднего уровня физической подготовленности курсантов, объем ускоренных передвижений на зарядке может достигать до 5 000 м, что составляет в среднем 27 мин. равномерного бега при ЧСС 130–140 уд./мин, в оставшееся время выполняются силовые упражнения и упражнения общеразвивающего характера. Таким образом, у курсантов СибЮИ ФСКН России одновременно происходит развитие общей и силовой выносливости.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, содержание занятий определяется рабочей программой учебной дисциплины.

Вечерний кросс – дистанция от 3 000 до 5 000 м. Проводится с понедельника по пятницу (за исключением вторника (правовое информирование) субботы и воскресения) входит в распорядок дня СибЮИ ФСКН России. Нагрузка находится в пределах 1 и 2-й зон интенсивности. Больные и освобожденные, а также лица, находящиеся в наряде, в кроссе не задействованы. Девушки и юноши кросс пробегает отдельно друг от друга под руководством двух преподавателей кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России.

Спортивно-массовая работа соревнования проводятся по Положению о Спартакиаде 1 курса СибЮИ ФСКН России в период проведения начальной профессиональной подготовки, утвержденного начальником образовательной организации высшего профессионального образования ФСКН России. В Спартакиаду входят следующие соревнования: перетягивание каната; армспорт, толчок гири 24 кг (юноши); жим штанги (девушки) (вес штанги 25 кг); эстафета 4×400; волейбол; баскетбол; настольный теннис; марш бросок в экипировке; марш-бросок в составе подразделения; подтягивание на перекладине (юноши); комплексное силовое упражнение (девушки); бег на 100 м; бег на 1 000 м.

На всех видах состязаний Спартакиады обязательно присутствие врача медицинской части института, таким образом, осуществляется медицинское обеспечение спортивно-массовых мероприятий.

Наибольший объем непрерывной физической работы выполняется во время марш-броска в составе подразделения. Марш-бросок может составлять от 10 до 15 км. Проводится в 3 или 4-е воскресенье августа. Курсанты к этому времени адаптируются к длительным передвижениям. Бег на марш-броске чередуется с ходьбой и остановками. Средняя скорость передвижения по дистанции 8,5–10 км/ч, ЧСС у курсантов в среднем составляет 120–140 уд./мин. Скорость передвижения и расстояние определяется часами с JPS-навигатором. Марш-бросок проводится с целью развития общей выносливости, формирования способности переносить длительные физические и психологические нагрузки, воспитания коллективизма и взаимопомощи. Более подготовленные курсанты оказывают помощь отстающим. Проведение марш-броска обеспечивают 3–4 преподавателя кафедры оперативно-боевой и физической подготовки.

На основании вышеизложенного можно предположить, что физическая подготовка в СибЮИ ФСКН России строится на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки, определяется регламентирующими проведение начальной профессиональной подготовки документами, способствует повышению уровня общей физической подготовленности у обучаемых. С предлагаемыми нагрузками не справляются лица, имеющие низкий уровень физической подготовленности либо, имеющие медицинские противопоказания к занятиям физическими упражнениями. При соблюдении основополагающих принципов физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; возрастной адекватности направлений физического воспитания, как правило, у обучаемых наблюдается качественный прирост показателей в упражнениях, характеризующих уровень развития двигательных качеств – силы, быстроты и выносливости.

В связи с изложенным выше можно предположить, что с предлагаемыми физическими нагрузками в период прохождения начальной профессиональной подготовки курсанты 1 курса СибиЮИ ФСИН России в большинстве справляются, и эти нагрузки не сказываются отрицательно на показателях деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем [3].

Библиографические ссылки

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации : приказ Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/195845/1/> (дата обращения: 5.11.2015).
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2003.
3. Уилмор Д. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта. Киев : Олимп. лит., 2001.

© Глубокий В. А., 2015

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ ВУЗОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е. В. Панов, В. А. Филиппович, А. В. Ходюш

Сибирский юридический институт ФСКН России
Российская Федерация, 660131, Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: pan_69@mail.ru

Раскрываются вопросы организации занятий по физической подготовке, направленные на формирование психофизической готовности курсантов юридических вузов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты юридических вузов, психофизическая готовность, профессиональная подготовка.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMATION OF CADETS' PSYCHOPHYSICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

E. V. Panov, V. A. Filippovich, A. V. Khodysh

Siberian Law Institute of FDCS of Russia
20, Rokossovskij str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: pan_69@mail.ru

The article considers the issues of formation of law cadets' psychophysical readiness for professional activity, as well as indicators of dynamics in development of physical and psychological training.

Keywords: physical training, law cadets, psychophysical readiness, professional training.

Основная социально-педагогическая задача профессиональной подготовки студентов – формирование у них должной готовности к профессиональной деятельности с учетом современных требований [1]. По нашему мнению, для студентов юридических вузов наиболее значимым результатом процесса профессиональной подготовки специалистов является психофизическая готовность, которая определяется как способность выпускника юридического вуза быстро и эффективно адаптироваться в процессе профессиональной деятельности к интенсивно изменяющимся требованиям к специалисту правоохранительных органов. Современные проблемы обеспечения качества правоохранительной и правоприменительной деятельности, необходимость гарантировать реализацию конституционного права граждан на квалифицированную юридическую помощь, трудности обеспечения своевременности, доступности и качества юридических услуг для населения – все это предъявляет новые требования к уровню подготовки юристов в высших учебных заведениях.

Профессиональное образование любого уровня должно обеспечивать получение обучающимися профессии и соответствующей квалификации. Важнейшим компонентом профессиональной подготовки специалистов является содержание образования, которое в конкретной образовательной организации определяется программой, разрабатываемой ей самостоятельно.

Однако насколько бы разнообразными и эффективными не были бы формы, методы и средства обучения, если неправильно определено содержание образования, то невозможно обеспечить хорошее качество подготовки выпускников вуза.

Как показывает проведенный нами анализ программ физического воспитания студентов ряда юридических вузов, в настоящее время представляется недостаточно проработанной

в методическом и организационном плане организация учебного процесса, направленная на интеграцию психологической и физической подготовленности будущих специалистов, в профессиональной деятельности которых психофизическая готовность является важной составляющей успешности в поддержании правопорядка в обществе.

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов зачастую сопровождается значительным эмоциональным напряжением (стрессом), обусловленным большой ответственностью за принятые решения, здоровье и жизнь людей.

Стрессы резко отрицательно влияют на работоспособность людей, приводят к ошибкам, конфликтным ситуациям, отрицательно влияют на состояние здоровья и ведут к заболеваниям сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

В этой связи, организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов должны быть направлены на физическую и психологическую подготовку, которая отражает развитие не только физических качеств, но и развитие волевых качеств и психических свойств личности [2].

Важным условием, способствующим формированию этих качеств личности будущих работников правоохранительных органов, является построение учебно-воспитательного процесса на базе широкого внедрения проблемного обучения через систему поиска и решения обучаемыми проблемных учебно-практических заданий.

На занятиях по физической подготовке эти вопросы могут решаться путём создания учебно-практических ситуаций, требующих быстрой оценки обстановки, принятия незамедлительных решений, активных и инициативных действий по их реализации. Это возможно при преодолении комплексной полосы препятствий, выполнении защиты от нападения вооружённого и невооружённого противника, в процессе учебно-тренировочных поединков (спаррингов) по различным видам единоборств и т. д. [3].

Умелое применение в учебно-воспитательном процессе по физической подготовке активных форм и методов обучения курсантов позволит преподавателям наилучшим образом развивать не только их познавательную деятельность, но и психомоторные реакции, что будет способствовать повышению качества и результативности усвоения полученных двигательных умений и навыков с прикладной направленностью.

По материалам бесед, анкетирования, наблюдений, изучения диссертационных исследований мы пришли к заключению о том, что профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов по своему содержанию, методике и формам проведения получила хорошее научное обоснование, практическую апробацию.

Однако современные научные данные и практический накопленный опыт свидетельствуют о том, что процесс психофизической подготовки курсантов юридических вузов может и должен быть усовершенствован организационно и методически. Необходимо обеспечить педагогические условия подготовки с учетом данных и рекомендаций современной психологии, профессиональной дидактики по интенсификации, которые способствуют повышению качества и профессионального уровня обучаемых. Этот процесс должен, по нашему мнению, преобразоваться в стройную подсистему целенаправленной и организованно осуществляемой учебной и педагогической работы учебного заведения юридического профиля.

Осуществляя психофизическую подготовку, необходимо создавать в ходе практических занятий напряженную обстановку, моделировать психологические трудности, развивать профессионально важные качества. В этом случае может хорошо сочетаться связь физической подготовки, занятия спортом с психологической подготовкой курсантов. Эти занятия могут:

- повышать у обучаемых уверенность в себе при действиях в сложной и опасной для жизни и здоровья обстановке;
- развивать выдержку, самообладание, умение контролировать свои действия, работать быстро и расчетливо;
- формировать смелость, настойчивость, решительность и т. д.;
- укреплять чувство долга и ответственности, стойкость к временным неудачам, волю к победе и ведению борьбы до конца, преодолевая противодействие.

Задачи по формированию психофизической подготовленности курсантов на занятиях по физической подготовке в Сибирском юридическом институте ФСКН России решаются не только общепринятыми средствами и методами, но и посредством широкого использования преодоления специальной моделированной психологической полосы препятствий (СППП) с элементами рукопашного боя и стрельбы в цель на фоне усталости из пневматического или боевого оружия (в зависимости от условий) за контрольное время.

Методика обучения заключается в последовательном изучении и преодолении отдельных элементов специальной психологической полосы препятствий, как в условиях спортивного зала, так и на местности с дальнейшим совершенствованием ее в целом.

После отработки всех элементов СППП преодолевается на время по одному, в парах и с гандикапом, при этом один обучаемый имитирует роль убегающего преступника, а второй преследующего полицейского. После преодоления всех элементов СППП, включая метание гранаты в удаленную цель, обучаемые проводят спарринг по рукопашному бою, боксу или кикбоксингу, в зависимости от условий и времени года под контролем преподавателей в течение одной минуты. После окончания спарринга производится стрельба из пневматического оружия до попадания в цель. Если запланировано забегание в тир после преодоления СППП, то стрельба по цели ведется из боевого оружия.

Занятия на СППП проводятся как на стадионе, так и в зале, моделируя ситуации и изменяя задания, используя внезапное нападение вооруженного и невооруженного преступника.

Специальная психологическая полоса препятствий включает в себя:

- бег по стадиону (300 м);
- преодоление различных препятствий (параллельные брусья в упоре, рукоход в висе и по верху, преодоление забора высотой 2 м, прыжки через яму длиной 3 м и глубиной 1 м, лабиринт, разрушенный мост с узкой и высокой опорой, качающийся мост, разрушенную лестницу, блиндаж);
- метание учебной гранаты по удаленной цели;
- спарринг по правилам рукопашного боя (1–2 мин.);
- стрельба из пневматического или боевого оружия в цель.

Широкое использование специальной психологической полосы препятствий и различных видов единоборств на практических занятиях по физической подготовке, как показали проведенные нами исследования, позволило существенно повысить физическую и психологическую подготовленность курсантов.

Таким образом, широкое использование в учебном процессе специальной психологической полосы препятствий и различных видов единоборств, ориентация сознания обучаемых на решение тренировочных и соревновательных задач положительно влияет на курсантов юридических вузов и обеспечивает реальную готовность к профессиональной деятельности, а также к действиям в различных экстремальных ситуациях.

Библиографические ссылки

1. Коваль В. И. Профессионально-педагогические компетенции у студентов факультета физической культуры в области оздоровительной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2011. № 2.

2. Панов Е. В., Филиппович В. А. Формирование физической и психологической готовности студентов юридических вузов к деятельности в правоохранительных органах // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2009. № 3 (38).

3. Чистяков Ю. А. Полоса препятствий как комплексный контроль физической подготовленности слушателей учебных заведений МВД РФ // Материалы научно-методической межвузовской конференции / Высш. шк. МВД РФ. Орел, 1994. С. 26–28.