

# **ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД**



## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Материалы XVI Традиционного  
международного симпозиума  
15–18 февраля 2013 г.

Красноярск 2013

# **EAST – RUSSIA – WEST**



## **MODERN DEVELOPMENT PROCESSES OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM. MODERN STATE AND FUTURE PERSPECTIVES OF HEALTHY LIFE FORMATION**

Proceedings of the XVI Traditional International  
Symposium  
15<sup>th</sup>–18<sup>th</sup> of February, 2013

Krasnoyarsk 2013

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск  
Кафедра социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного  
педагогического университета имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск  
Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск  
НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН, Россия, Красноярск  
Институт физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета  
имени М. К. Аммосова, Республика Саха (Якутия), Якутск, Россия  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Украина, Харьков  
Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков  
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь, Гродно,  
Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Беларусь, Брест

# **ВОСТОК–РОССИЯ–ЗАПАД**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Материалы XVI Традиционного международного симпозиума  
15–18 февраля 2013 г.*

УДК 371:796.043+613

ББК 74.580.054

В 76

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО,  
заслуженный тренер СССР, Грузии и России,  
лучший тренер России XX века Д. Г. Миндияшвили;  
доктор педагогических наук, профессор А. И. Завьялов

Редакционная коллегия:

проф. В. С. Ашанин, Харьков, Украина  
проф. С. С. Ермаков, Харьков, Украина  
проф. В. П. Зайцев, Белгород, Россия  
проф. Л. Г. Климацкая, Красноярск, Россия  
проф. Т. Д. Полякова, Минск, Беларусь  
проф. В. А. Стрельников, Улан-Удэ, Россия  
проф. И. А. Толстомятов, Красноярск, Россия  
доц. Т. Г. Арутюнян, Красноярск, Россия  
доц. С. Д. Антонюк, Тамбов, Россия  
доц. С. Н. Бекасова, Санкт-Петербург, Россия  
доц. А. И. Босенко, Одесса, Украина  
доц. Л. А. Глинчикова, Калининград, Россия

доц. Е. Е. Заколотная, Минск, Беларусь  
доц. В. А. Кузьмин, Красноярск, Россия  
доц. М. Д. Кудрявцев, Красноярск, Россия  
доц. А. И. Навойчик, Гродно, Беларусь  
доц. Н. С. Никитин, Калининград, Россия  
доц. Э. И. Савко, Минск, Беларусь  
доц. Р. Р. Сиренко, Львов, Украина  
доц. В. В. Трифонов, Могилёв, Беларусь  
доц. Д. Р. Хайбуллина, Новокузнецк, Россия  
доц. В. В. Храмов, Гродно, Беларусь  
доц. А. И. Шпаков, Гродно, Беларусь

Ответственный за выпуск доцент В. А. Кузьмин, Россия, Красноярск

**В 76 Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни** : материалы XVI Традиционного междунар. симпозиума (15–18 февраля 2013 г., Красноярск) ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2013. – 310 с. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.sibsau.ru/science/konferencii/konferencii.shtml>. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-86433-552-9

В сборнике материалов Международного симпозиума опубликованы результаты научно-исследовательской и методической деятельности ученых, преподавателей, аспирантов, студентов и сотрудников школ, высших учебных заведений и НИИ России, Армении, Беларуси, Грузии, Латвии, Литвы, Узбекистана и Украины, посвященной проблемам физической культуры, спорта, формирования здоровья, внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательную среду.

В статьях сохранен авторский стиль.

Сборник адресован преподавателям, студентам, тренерам, аспирантам и широкому кругу любителей здорового образа жизни.

УДК 371:796.043+613

ББК 74.580.054

ISBN 978-5-86433-552-9

© Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2013

Ministry of Education and Science of the Russian Federation  
Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk  
Chair of Social Pedagogics and Social Work of Krasnoyarsk State Pedagogical University  
named after V. P. Astafyev, Russia, Krasnoyarsk  
Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia, Russia, Krasnoyarsk  
Scientific Research Institute of Medical Problems of the North FROM the Russian Academy  
of Medical Science, Russia, Krasnoyarsk  
Institute of Physical Culture and Sport of Severo-East Federal University  
named after M. K. Ammosov, Republic of Sakha (Yakutia), Russia, Yakutsk  
Kharkov State Academy of Design and Arts, Ukraine, Kharkov  
Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov  
Grodno State University named after Janka Kupala, Belarus, Grodno,  
Brest State University named after A. S. Pushkin, Belarus, Brest

# **EAST–RUSSIA–WEST**

## **MODERN DEVELOPMENT PROCESSES OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM. MODERN STATE AND FUTURE PERSPECTIVES OF HEALTHY LIFE FORMATION**

*Proceedings of the XVI Traditional International Symposium  
15<sup>th</sup>–18<sup>th</sup> of February, 2013*

УДК 371:796.043+613  
ББК 74.580.054  
Б76

Reviewers:

MINDIASHVILI D. G., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Corresponding Member of the RAE,  
Honoured Trainer of the USSR, Georgia and the Russian Federation,  
Best Trainer of the Russian Federation of the 20<sup>th</sup> Century;  
ZAVIALOV A. I., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Editorial board:

Ashanin V. S., Professor, Kharkov, Ukraine	Zakolodnaya E. E., Docent, Minsk, Belarus
Ermakov S. S., Professor, Kharkov, Ukraine	Kuzmin V. A., Docent, Krasnoyarsk, Russia
Zaitsev V. P., Professor, Belgorod, Russia	Kudryavtsev M. D., Docent, Krasnoyarsk, Russia
Klimatskaya L. G., Professor, Krasnoyarsk, Russia	Navoichik A. I., Senior Lecture, Grodno, Byelorussia
Polyakova T. D., Professor, Minsk, Belarus	Nikitin N. S., Docent, Kaliningrad, Russia
Strelnikov V. A., Professor, Ulan-Ude, Russia	Savko E. I., Docent, Minsk, Belarus
Tolstopiatov I. A., Professor, Krasnoyarsk, Russia	Sirenko R. R., Docent, Lviv, Ukraine
Arutyunyan T. G., Docent, Krasnoyarsk, Russia	Trifonov V. V., Docent, Mogilev, Belarus
Antonyuk S. D., Docent, Tambov, Russian	Khaibullina D. R., Docent, Novokuznetsk, Russia
Bekasova S. N., Docent, Saint-Petersburg, Russia	Khramov V. V., Docent, Grodno, Byelorussia
Bosenko A. I., Docent, Odessa, Ukraine	Shpakov A. I., Docent, Grodno, Belarus
Glinchikova L. A., Docent, Kaliningrad, Russia	

Responsible Editor: Kuzmin V. A., Docent, Russia, Krasnoyarsk

**B76 East–Russia–West. Modern development processes of physical culture, sport and tourism. Modern state and future perspectives of healthy life formation** : Proceedings of the XVI Traditional International Symposium (15<sup>th</sup>–18<sup>th</sup> of February, 2013) ; Siberian State Aerospace University. – Krasnoyarsk, 2013. – 310 p.

ISBN 978-5-86433-552-9

In these collected articles of the international symposium the results of scientific researches of the lecturers, under- and post-graduate students and research workers of scientific research institutions of Russia, Armenia, Belarus, Georgia, Latvia, Lithuania, Uzbekistan and Ukraine,, concerning the problems of physical culture, sport, health care and adoption of health care technologies to educational environment, are presented.

In the articles the author's style is preserved.

The collected articles are aimed for lecturers, under- and post-graduate students, trainers and everyone who cares about their health.

УДК 371:796.043+613  
ББК 74.580.054

ISBN 978-5-86433-552-9

© Siberian State Aerospace University named  
after academician M. F. Reshetnev, 2013

## НАУЧНЫЕ ПАРТНЕРЫ

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия  
(ректор А. П. Клемешев)  
Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова, Россия  
(ректор А. М. Гридчин)  
Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Беларусь (ректор М. Е. Кобринский)  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия (ректор С. В. Калмыков)  
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь (ректор Е. А. Ровба)  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия (ректор В. А. Таймазов)  
Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия (начальник института полковник полиции И. А. Медведев)  
Харьковская государственная академия дизайна и искусств, г. Харьков, Украина (ректор В. Я. Даниленко)  
Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина (ректор Н. А. Олейник)

## НАУЧНЫЙ КОМИТЕТ

Ворошилова А. А., профессор, проректор по международному сотрудничеству Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия  
Гаськов А. В., профессор, Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия  
Денискин В. В., профессор, Сибирский государственный аграрный университет г. Красноярск, Россия  
Крамской С. И., профессор, Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия  
Мокеев Г. И., профессор, УГАТУ, г. Уфа, Россия  
Панов Е. В., доцент, Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия  
Пельменёв В. К., профессор, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, г. Калининград, Россия  
Степанов В. С., ректор Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ, Россия  
Фурьева Т. В., профессор, Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

## ЭКСПЕРТЫ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПРОГРАММ

Биньчицка-Анхольцер М., профессор, медицинский университет имени К. Мартинковского в Познани, Польша  
Климацкая Л. Г., профессор, Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, г. Красноярск, Россия  
Ласкене С., профессор, Литовская академия физической культуры, г. Каунас, Литва

## SCIENTIFIC PARTNERS

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia (Rector A. P. Klemeshev)  
Belgorod Shukhov State Technology University, Russia (Rector A. M. Gridchin)  
Belarusian State University of Physical Culture, Belarus (Rector M. E. Kobrinsky)  
Buryat State University, Ulan-Ude, Russia (Rector S. V. Kalmykov)  
Yanka Kupala State University of Grodno, Belarus (Rector E. A. Rovba)  
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia (Rector V. A. Tajmazov)  
Kharkov State Academy of Design and Arts, Ukraine (Rector V. Y. Danilenko)  
Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine (Rector N. A. Olejnik)  
Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia, Russia, Krasnoyarsk (chief of institute police colonel I. A. Medvedev)

## SCIENTIFIC COMMITTEE

Voroshilova A. A., Professor, Vice Rector for International Cooperation and Additional Education of SibSAU, Krasnoyarsk, Russia  
Gaskov A. V., Professor, Buryat State University, Ulan-Ude, Russia  
Deniskin V. V., Professor, Krasnoyarsk State Agrarian University, Russia  
Kramskoy S. I., Professor, Belgorod Shukhov State Technology University, Russia  
Mokeyev G. I., Professor, Ufa State Aviation Technical University, Russia  
Panov E. V., Docent, Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation for Drug Trafficking Control, Krasnoyarsk, Russia  
Pelmenyov V. K., Professor, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia  
Stepanov S., Rector of the Buryat State University, Ulan-Ude, Russia  
Furyaeva T. V., Professor, V. P. Astafiev Krasnoyarsk State Pedagogical University, Russia

## EXPERTS FOR INTERNATIONAL PROGRAMS

Binchitska-Ankholtser M., Professor, Poznan University of Medical Sciences, Poland  
Klimatskaya L. G., Professor, V. P. Astafiev Krasnoyarsk State Pedagogical University, Russia  
Laskene S., Professor, Lithuanian Academy of Physical Culture in Kaunas, Lithuania





### **Дорогие друзья!**

XVI Традиционный международный симпозиум – прекрасная возможность осмыслить инициативы последнего десятилетия, направленные на культивирование здорового образа жизни. Только живой диалог дает импульсы для начала системной работы общероссийского и международного масштаба, без которой немыслимо преодоление актуальных проблем. Сообща мы выстроим четкие контуры здорового мира, который станет реальным будущим для наших детей и внуков.

Спорт, физическая культура, туризм, профилактика заболеваний с помощью спортивной медицины – все это, на первый взгляд, простые истины. Но почему-то именно о них так часто забывают наши современники. Пора вернуться к древнегреческой практике, когда физическая подготовка, забота о своем здоровье были синонимом ума и успешности человека.

Для участия в симпозиуме представлены результаты научно-исследовательской и методической деятельности ученых, преподавателей, аспирантов, студентов и сотрудников школ, высших учебных заведений и НИИ России, Армении, Беларуси, Грузии, Латвии, Литвы, Узбекистана и Украины. Масштаб мероприятия свидетельствует об особом интересе к поставленной проблематике.

Тема здорового образа жизни поднимается в СибГАУ не впервые. Традиционный Международный симпозиум органично вписывается в систему мероприятий, нацеленных на пропаганду ценности здоровья и личной ответственности за него.

Желаю участникам здоровья, удачных докладов, творческого обмена мнениями, успеха в профессиональной деятельности и покорения новых вершин!

Ректор СибГАУ

A stylized handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

И. В. Ковалев

## КРАТКО ОБ ИСТОРИИ СИМПОЗИУМА

---

Инициатива организации и проведения Международного симпозиума, посвящённого проблемам физического воспитания, спорта, медицины, вопросам формирования и укрепления здоровья, в новом формате зародилась в Сибири.

В то время её авторы, Владимир Андреевич Кузьмин и Фёдор Юрьевич Мартюшов, работали на факультете физической культуры и спорта Красноярского государственного университета (ныне СФУ – Сибирский автономный федеральный университет). Ранее, начиная с 1997 г., благодаря их деятельности, факультет проводил городские, все-российские и всероссийские с международным участием научные конференции. Был накоплен опыт, расширились связи, для участия в научных проектах стали приезжать зарубежные гости. К проведению конференций подключились Красноярская государственная медицинская академия (ректор И. П. Артюхов, заведующий кафедрой гигиены доктор медицинских наук, профессор Л. Г. Климацкая) и Сибирский юридический институт МВД России (начальник, генерал-майор милиции С. Д. Назаров, заведующий кафедрой физической подготовки кандидат педагогических наук, доцент В. В. Денискин), что значительно укрепило инициаторов в правильности выбранного курса.

Организация симпозиума с ежегодной сменой стран и городов проведения научного мероприятия, в целях изучения и обмена опытом практической, научно-исследовательской и методической работы на местах, установления научных и человеческих контактов, проведения международных научных исследований, издания совместных научных трудов, публикаций, внедрения результатов научной и методической работы в практику, а в целом для совершенствования системы образования в области физической культуры, спорта, туризма и медицины имеет положительный эффект.

**2003 год.** VI Всероссийская с международным участием конференция проводилась в Красноярском государственном университете при финансовой поддержке администрации Красноярска – непосредственно мэра П. И. Пимашкова. (URL: <http://www.admkrsk.ru/map.asp>; <http://www.yarsk.ru>; <http://www.stolby.ru>; <http://www.lasflores.ru/news/countrynews-6361.html>).

Благодаря этому был издан сборник, появилась возможность приглашения зарубежных участников конференции – декана ФФК Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, доцента А. Навойчика, его заместителя – доцента В. Храмова и доктора педагогических наук, профессора О. П. Юшкова из ВНИИФК, Москва. Заседание проводилось в зале Учёного совета КГУ. Приветственное слово проректора В. А. Сапожникова, доклады хозяев и гостей, обмен мнениями и беседы в перерыве оставили добрый след в нашей памяти. Зимний поход в заповедник «Столбы», поездка на Красноярскую ГЭС, прогулка по Красноярску, посещение всемирно известной Школы борьбы Д. Г. Миндиашвили, фото на память, творческое общение – дополнительные компоненты успешного проведения научного события.

**2004 год.** Международный симпозиум «Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии и формирование здоровья» проводился в Красноярском государственном университете, Россия. Участие приняли учёные, преподаватели, научные сотрудники из России, Беларуси, Украины, Польши, Кореи и Японии.

Приезд вице-директора Учительского колледжа реабилитации, ресоциализации и физического воспитания в Белостоке (Польша) известного учёного, путешественника Романа Баки сыграл большую роль для последующего участия поляков в наших совместных симпозиумах и развитии международного сотрудничества.

Также порадовал приезд группы иркутян, выступивших с докладами. Были заслушаны доклады по нескольким направлениям симпозиума. Довольно горячо проходило обсуждение спорных докладов. По результатам работы был опубликован сборник материалов симпозиума.

**2005 год.** Инициативная группа сибиряков предложила провести симпозиум факультету физической культуры Гродненского ГУ имени Янки Купалы. Благодаря кипучей деятельности руководства ФФК Гродненского ГУ имени Янки Купалы Международный симпозиум «Физическая культура и спорт в системе образования. Здоровьесберегающие технологии и формирование здоровья» проводился в Гродно (Республика Беларусь) в праздничные майские дни 60-летия Великой Победы 6–10 мая 2005 г. (6 мая – день заезда участников и гостей, 10 мая – день отъезда) (URL: <http://www.grsu.by>; <http://www.fs2b.ru/grsu.pdf>; <http://www.ta1.ru/home/gerbu/imperiya/trtgyf/tyg/grodno/index.htm>).

Наши коллеги и друзья – А. И. Шпаков, А. И. Навойчик, В. В. Храмов – совместно с рядом активистов ФФК выполнили значительный объём работ по формированию и изданию сборника материалов, подготовке мест проживания и питания, организации научных сессий и потрясающих по своей познавательности экскурсий по заповедным местам Принеманья. Поистине сказочные места, вдохновившие на создание бессмертных произведений великого польского поэта Адама Мицкевича, художника Микалоюса Чюрлёниса и композитора Михала Огинского...

Гродно старше Красноярска на 500 лет! На центральной площади города Пётр I принимал парад русских войск. На протяжении веков город был и российским, и польским, и литовским, и советским, но всегда остаётся гостеприимным, уютным, жизнеутверждающим и молодым!

Были получены более 100 заявок на участие из России, Беларуси, Украины, Польши, Литвы, Латвии и Казахстана. Проживали участники в пансионате неподалёку от города. Научные сессии, обмен мнениями и творческое общение продолжались и на прогулках по весеннему лесу и во время экскурсий по историческим местам Беларуси – в Новогрудок, родину поэта Адама Мицкевича, озеро Свитязь (URL: <http://novogrudok.eu/>; <http://ru.poezdka.de/113/belarus/novogrudok1.html>; <http://novofoto.narod.ru/> <http://www.by-tur.com/tours/excursion/belarus/novogrudok-zaose/>) и посёлок Мир со средневековым замком – памятником истории, принадлежавшим представителям известных родов из Беларуси, России и Европы (URL: <http://www.mir.lvby.com/http://www.belarusiye.land.ru/mir.htm>). Мирский замок – уникальный памятник белорусского зодчества – был основан князем Ильиничем в самом конце XV века в поселке Мир.

Встреча в Гродно дала новый импульс развития международных отношений вузов – участников симпозиума. Новые люди – свежие идеи, новые люди – другие мысли, новые люди – разные взгляды!

Мы были рады встречам с прежними друзьями, а также новым друзьям из России, Беларуси, Украины, Казахстана, Латвии, Литвы и Польши.

**2006 г.** Инициаторы переменили место работы, теперь это Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнёва (СибГАУ). Симпозиум 2006 г. проводился в Красноярске в СибГАУ при поддержке КрасГМА и СибЮИ МВД России (URL: <http://www.sibsau.ru>). Подготовительная работа началась задолго до получения первых материалов. В научном издании сборника опубликованы результаты научно-исследовательской и методической работы преподавателей, аспирантов, студентов и сотрудников НИИ России, Беларуси, Украины, Казахстана, Латвии, Литвы и Польши. Для участников были организованы экскурсия по Красноярску, посещение вузов города, чтение лекций учёными из Польши и Беларуси в КрасГМА, встреча с профессорско-преподавательским составом СибЮИ МВД России

(URL: <http://www.sibsau.ru/science/konferencii/konferencii.shtml>; <http://www.kgs.ru/www.kgma.metadesign.ru>). Нашим гостям было интересно очутиться в таёжных местах при поездке в Дивногорск.

Енисей, ГЭС и таёжные сопки – всегда вызывают восторг у иностранцев! Не обошлось и без сибирской бани!

Симпозиум проводился в главном корпусе СибГАУ, была организована выставка-продажа научно-методической литературы, изданной ФФКС за последние три года. Приветствовали научное собрание депутат Законодательного собрания Красноярского края профессор В. Усаков, проректор СибГАУ по международному сотрудничеству профессор В. Курешов, декан ФФКС СибГАУ И. Толстопятков.

Были заслушаны доклады по всем направлениям работы. Всем были интересны доклады наших зарубежных друзей: А. И. Шпакова, кандидата медицинских наук, заместителя декана ФФК Гродненского ГУ имени Янки Купалы, Мажены Биньчицкой-Анхольцер, профессора Медицинской Академии имени К. Мартинковского в Познани, Польша и Михала Лисовски – доктора экономики, ректора Высшей Школы менеджмента в Белостоке, Польша. Затем состоялось активное обсуждение спорных моментов.

В переписке инициаторов зародилась мысль о проведении симпозиума в Бресте. Брест – город-герой, его крепостные стены первыми приняли удар нацистской Германии. Брест дорог и памятен нескольким поколениям советских людей.

**2007 г.** Симпозиум проводился 17–24 октября на базе Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина (URL: <http://brest-by.tk> [www.brsu.brest.by](http://www.brsu.brest.by); <http://www.petrozavodsk-mo.ru/petrozavodsk/gorod/link/goroda/brest.htm>).

Проведение симпозиума было насыщено массой событий – научные сессии, поездка по вечернему Бресту, посещение Брестской крепости, мастер-классы, встреча делегаций стран-участниц с ректором БрГУ М. Э. Чесновским, дружеская встреча по волейболу, участие в празднике «День университета», презентации кафедры ОиЛФК, тур в Беловежскую Пущу, но главное – круглосуточное живое общение участников. Представители стран-участниц (Россия, Беларусь, Украина, Казахстан, Латвия, Литва и Польша) выразили организаторам сердечную благодарность за возможность подобной встречи и научного сотрудничества. Выпущен солидный сборник материалов симпозиума, мы благодарны организаторам, нашедшим возможность лучшие материалы разместить в журнале ВАК Брестского ГУ имени А. С. Пушкина, что ценно для работников высших учебных заведений. В Гродно и Бресте приятными эпизодами были миниатюры художественной самодеятельности и студенческого творчества для участников симпозиума. Необходимо с сожалением отметить, что мало молодёжи принимает участия в наших научных мероприятиях.

В заключительном выступлении нами было предложено проведение симпозиума 2008 г. в Красноярске на базе Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнёва.

**2008 г.** С 15 по 21 октября 2008 г. в рамках международного сотрудничества вузов Красноярска прошёл визит представительной группы учёных из России, Беларуси, Польши и Литвы. Организаторами явились Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева (ответственный – доцент В. А. Кузьмин), Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого (ответственная – профессор Л. Г. Климацкая), Сибирский юридический институт МВД РФ (ответственный – доцент Е. В. Панов). Программа включала ознакомление с учебным процессом высших учебных заведений Красноярска, посещение спортивных баз вузов, чтение лекций для студентов и преподавателей КрасГМУ, чтение лекций для главных врачей поликлиник города, встреча с ректором

КрасГМУ профессором И. П. Артюховым, а главное, участие в Международном симпозиуме «Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни».

Лекции для главных врачей на тему подготовки организаторов здравоохранения в Польше, которую прочитал профессор Ромуальд Черпак – ректор Высшей школы косметологии и охраны здоровья в Белостоке, лекции по здоровому образу жизни для студентов и преподавателей КрасГМУ прочитали профессор медицины Мажена – Наташа Биньчицка – Анхольцер из медицинского университета имени К. Мартинковского в Познани, Эва Клещевска – профессор Высшей школы косметологии и охраны здоровья в Белостоке, профессор Ян Карчевский – Медицинский университет в Белостоке, профессор Анна Лебединска из Медицинского университета в Гданьске и профессор Эмилия Коляжик из старейшего университета Европы – Ягеллоньского университета в Кракове, сопровождались аплодисментами слушателей.

В этот же день состоялось заседание круглого стола регионального отделения общества гигиенистов и санитарных врачей, в котором приняли участие главный санитарный врач Красноярского края и руководитель Роспотребнадзора профессор С. В. Куркатов, директор Фонда санэпидблагополучия кандидат медицинских наук А. М. Васильевский, представители медицинской службы ГУИН, сотрудники кафедр КрасГМУ и санитарной службы города. С приветственным словом выступил Министр здравоохранения Красноярского края В. А. Янин. Проведены обсуждения совместной работы указанных служб.

Специалисты СибГАУ, КрасГМУ, СибЮИ и гости из городов России, Беларуси, Литвы и Польши 17–18 октября приняли участие в Международном симпозиуме «Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни», открытие которого прошло в рамках Красноярского городского форума – 2008 г. в Международном выставочно-деловом центре «Сибирь». Многочисленная аудитория круглых столов в СибГАУ и СибЮИ заслушала доклады россиян и наших гостей из Беларуси, Литвы и Польши, а также приняла участие в обсуждении. Одним из организаторов научного мероприятия выступило Главное управление по физической культуре и спорту администрации Красноярска (начальник С. В. Кочан, заместитель начальника С. И. Веневцев, ведущий специалист Н. П. Фирсова). Издательско-полиграфическим комплексом Сибирского федерального университета выпущен сборник материалов симпозиума в двух частях. Электронный вариант сборника доступен на сайте СибГАУ в разделе «Институты, факультеты» (URL: [www.sibsau.ru](http://www.sibsau.ru)).

Путём международных переговоров и переписки достигнуто согласие руководства Харьковской государственной академии физической культуры на проведение традиционного международного симпозиума «Восток–Украина–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта, туризма и оздоровительных технологий» 2–3 октября 2009 г. в Харькове (Украина) в дни празднования 30-летия образования ХГАФК. Финансовую поддержку оказали вице-директор Учительского колледжа в Белостоке, Польша – Роман Бака, Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева.

Материалы Международного симпозиума опубликованы в специализированном издании ВАК Украины – сборнике научных статей «Слобожанский научно-спортивный вестник» (Свидетельство гос. регистрации – КВ № 12221-1105Р от 17.01.2007 г. ISSN (print) 1991-0177; ISSN (online) 1999-818X).

Инициативной группой организаторов симпозиума было предложено провести следующий симпозиум в Орле, на базе кафедры физического воспитания Орловского государственного технического университета в дни празднования 65-летия Великой Победы советского народа. Руководство кафедры и весь коллектив (заведующий

кафедрой доктор педагогических наук, профессор В. С. Макеева) выполнили солидный объём организационной работы по подготовке материалов сборника, подготовке мест проживания участников, проведению заседаний симпозиума, выезду в Орловское Полесье на источники и озёра. Выпущен 2-томный сборник материалов, впервые в симпозиуме приняли участие представители Молдовы. Доклады, их обсуждение, прогулки в лесу, общение с представителями различных регионов России, участниками из других стран заставляет более творчески подходить к своей работе, развивать и укреплять научные и международные связи.

**2011 г.** XV Традиционный Международный симпозиум состоялся в декабре 2011 г. в Красноярске на базе СибГАУ имени академика М. Ф. Решетнева. По итогам работы выпущен сборник материалов симпозиума.

Делегацией вузов Красноярска было предложено XVI Традиционный Международный симпозиум провести в феврале 2013 г. также в Красноярске на базе Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева.

*Заместитель декана факультета  
физической культуры и спорта по НР и МС  
В. А. Кузьмин*

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

---

## CHANGES IN PHYSICAL FITNESS AMONG HIGH GRADE SCHOOLGIRLS

E. Maciulevičienė<sup>1</sup>, R. Sadzevičienė<sup>1</sup>, O. Smirnovienė<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania

<sup>2</sup>„Nemunas“ secondary school, Lithuania, Kaunas

*Research aim was to determine peculiarities of change results in physical fitness among Kaunas schoolgirls (10–12 grades). The present research included 10<sup>th</sup>-grade schoolgirls (n = 244) of Kaunas city who were at school during the research and were able to perform the necessary Eurofit tests. Comparison of physical fitness of 10 and 12<sup>th</sup>-grades girls showed that it improved only in 20 m endurance shuttle run, in the 11<sup>th</sup> grade explosive strength of schoolgirls significantly improved.*

*Keywords: changes in physical fitness, Eurofit tests, physical characteristics.*

**Introduction.** Physical fitness is an integral part of health and healthy lifestyle. Understanding physical fitness and knowledge of physical characteristics help children educators to successfully prepare the younger generation for happy life. That should help understand and improve schoolchildren themselves [6]. Measurements of physical fitness, access to information about the observed results and suggestions for improving physical fitness would motivate schoolchildren to come to the gyms more often, use sports equipment, do exercises in the fresh air, increase their physical activity, and thereby enrich their lives and improve their health [1]. During the last five years Lithuanian long-term researches related to the peculiarities of changes in physical fitness among 10–12<sup>th</sup>-grade schoolgirls have not been found.

The aim of the study was to determine the peculiarities of changes results in physical fitness result among Kaunas schoolgirls (10–12<sup>th</sup> grades).

**Material & Methods.** The present research included 10<sup>th</sup> grade healthy schoolgirls of Kaunas city who were at school during the research and were able to perform the necessary Eurofit tests. The same girls took part in all their studies, from the 10<sup>th</sup> to the 12<sup>th</sup> grades. The total amount of subjects was 244, we used the data of 230 girls as 14 girls did not complete the study due to illness, injury, or moving to another school. In this group were girls who had participated in sports activities more than 1 year before (N = 47) or during (N = 38) the research period. The research was conducted in four secondary schools in Kaunas. The research was conducted from 2007 to 2010. The data were collected 2 times during the school year – in September and May. Long-term research from the 10<sup>th</sup> grade autumn to the 12<sup>th</sup> grade spring was conducted.

There were two weekly physical education lessons at school. During these lessons the testing was carried out. The girls were not allowed to carry out preliminary test trials if test instructions did not include that. Eurofit tests for agility, explosive strength of legs muscles, strength endurance of waist muscles, endurance measuring were carried out. The following tests were used: for running speed and agility – 10×5 m Shuttle run, for explosive leg power –

Standing Broad Jump, for trunk strength – Sit ups in 30 seconds, for cardiorespiratory endurance – 20 m endurance Shuttle run.

Statistical analysis. All calculations were performed using „Microsoft Excel 2007“ program. The averages of tests, their standard deviations and percentage values were calculated for each investigated group. Reliability of result differences was assessed by Student's *t* test. Statistical significance in this investigation was set at  $p < 0,05$ .

**Results.** The change in the result of Eurofit tests performed from 10<sup>th</sup> grade autumn to 12<sup>th</sup> grade spring were different. Results of girls (10–12<sup>th</sup> grade) in 10×5 m shuttle run test did not change ( $p > 0,05$ ). Results of standing broad jump improved significantly in Grade 11 ( $p < 0,05$ ) (Figure 1). Results in 20 m endurance shuttle run test improved in Grade 12 ( $p < 0,05$ ) (Figure 2). Sit ups in 30 seconds test results showed the tendency of improvement in spring. Significant differences were between 10 and 12<sup>th</sup>-grade spring Sit ups in 30 seconds test results compared to 10 and 11<sup>th</sup> grade autumn results (Figure 3). However, comparing the 10<sup>th</sup> grade better results (which were reached in spring) with the 12<sup>th</sup> grade results, we did not define any changes.

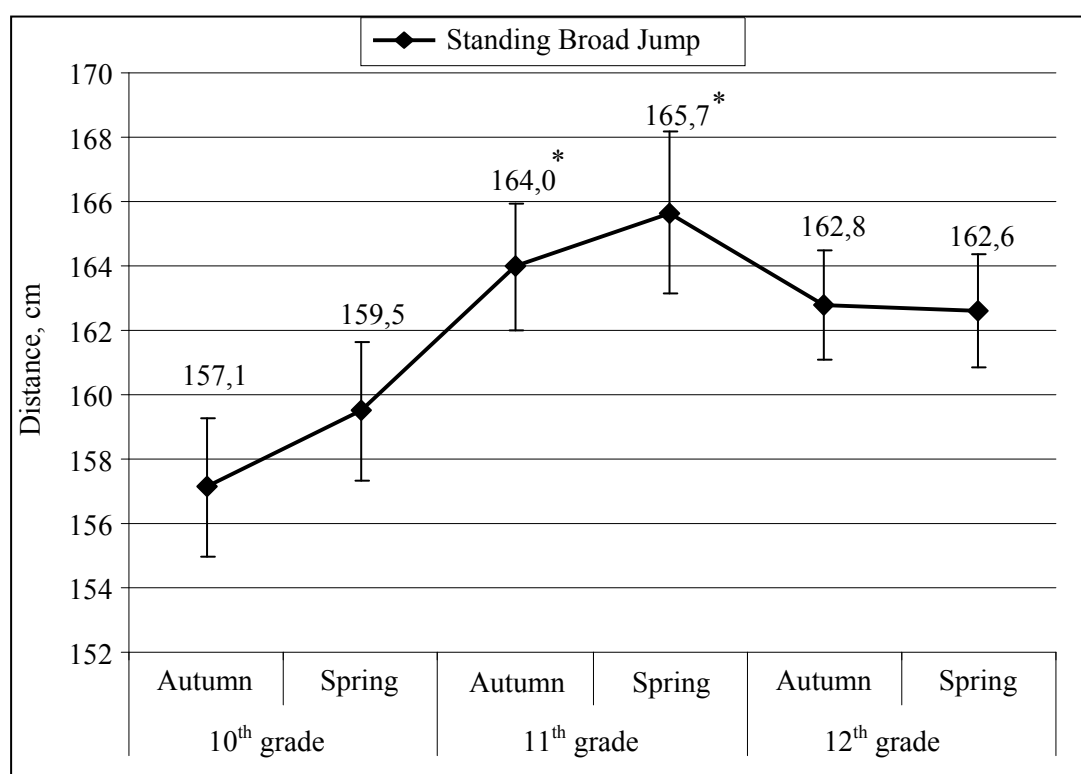


Figure 1. Changes in Standing Broad Jump test results  
Note. \* –  $p < 0,05$  compared to the 10<sup>th</sup> grade autumn and spring results

We made a comparison of results of girls (from 10 to 12<sup>th</sup> grade) in physical fitness tests as well (Figure 4). As a starting point we used autumn results of Grade 10. We can see that the biggest changes were in cardiorespiratory endurance results, in 12<sup>th</sup> grade spring they were better by 6,06 %. Figure 4 shows that girls' results of three physical fitness tests performed in 11<sup>th</sup> grade autumn, comparing them with the 10<sup>th</sup> grade autumn level, improved by 4,36 % only Standing Broad Jump results. Results of 10×5 m Shuttle run remained the same (not more than 1,5 %).

**Discussion.** Physical characteristics develop during the whole school age, but not at the same rate. Each physical characteristic has critical periods of development when its development is the most effective. The final formation of individual human organs and systems has



different ending points. During maturation mobility increases speed, strength, accuracy, coordination and stamina of children. Interestingly, mobility matures in such sequence: "from the head towards the feet", i. e. first maturation is observed in muscles which are closer to the axis centre and then muscles of limbs, "from whole to parts", i. e. first movements mature and then the separate parts of body [5]. Total efficiency and development of individual physical characteristics of the girls stabilize at the age of 13–14 years, i. e. when they matured sexually [3]. This phenomenon can be explained by increased weight (especially adipose tissue) and decreased movement [7]. There is also research [3], claiming such consistent pattern of development of girls' mobility does not depend on race or on the environment. Presumably, this female peculiarity of maturation and with its related deleterious effects (obesity, decline of physical fitness, etc.) can only be compensated by increased movement (special training, intensive physical exercises).

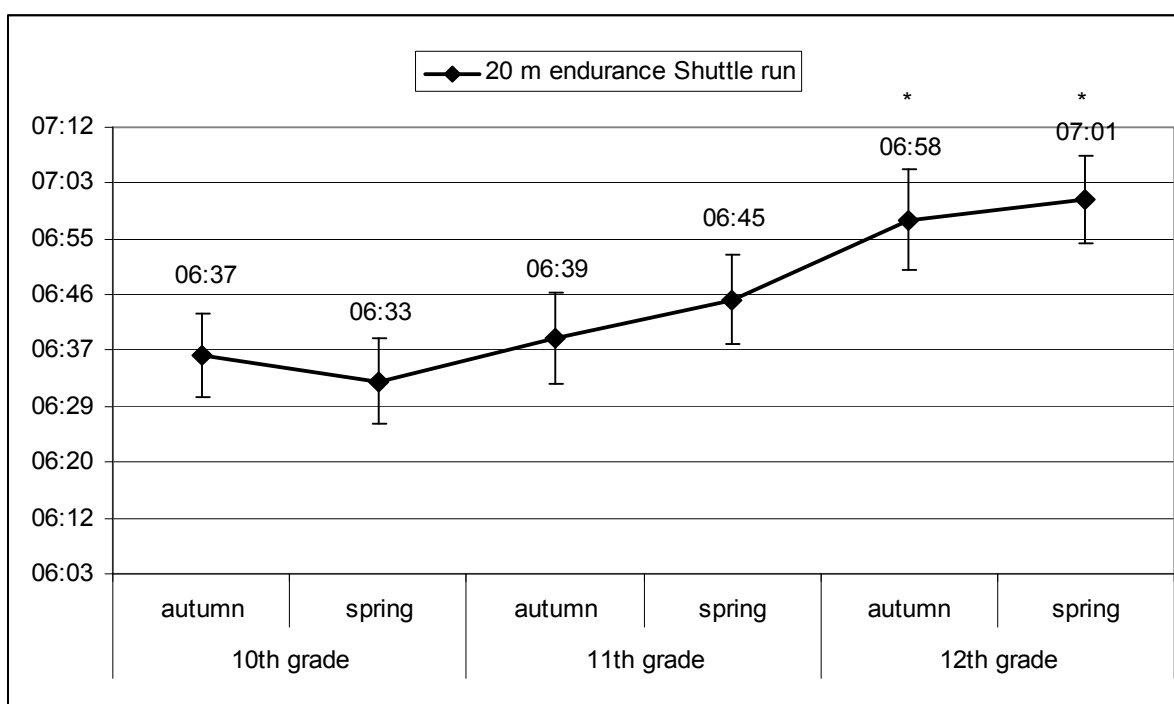


Figure 2. Changes in 20 m endurance Shuttle run test results

Note. \* –  $p < 0,05$  compared to the 10<sup>th</sup> grade autumn, spring and 11<sup>th</sup> grade autumn results

Our research showed that in the 10–12<sup>th</sup> grades significant changes were found only in the results of endurance test. In the 11<sup>th</sup> grade we found improvement in explosive leg power and fluctuation in the results of trunk strength. Comparing our findings with the ones by other authors we can see similar results. The research carried out with the girls of the eleventh grade showed that without additional special physical education program indicators of 11<sup>th</sup> grade schoolchildren physical characteristics during the school year remained the same [2]. Girls' physical abilities more or less linearly improve from 6 to 14 years. Strength endurance of trunk muscles improves up to 14 years, and later it remains at the similar level [3]. Girls' results of standing broad jump, which reflect explosive leg power, increase linearly up to 14 years. After 14 years of age, indicators of explosive leg power improve but at a slower rate [3]. Agility of girls starts to improve from 5–8 years to 13–14 years, in older age the results of agility improve very slightly [3]. In this case, our research revealed significant changes in the girls' agility results. Agility of girls from 10–12<sup>th</sup> grades spring never changed more than by 2 %.

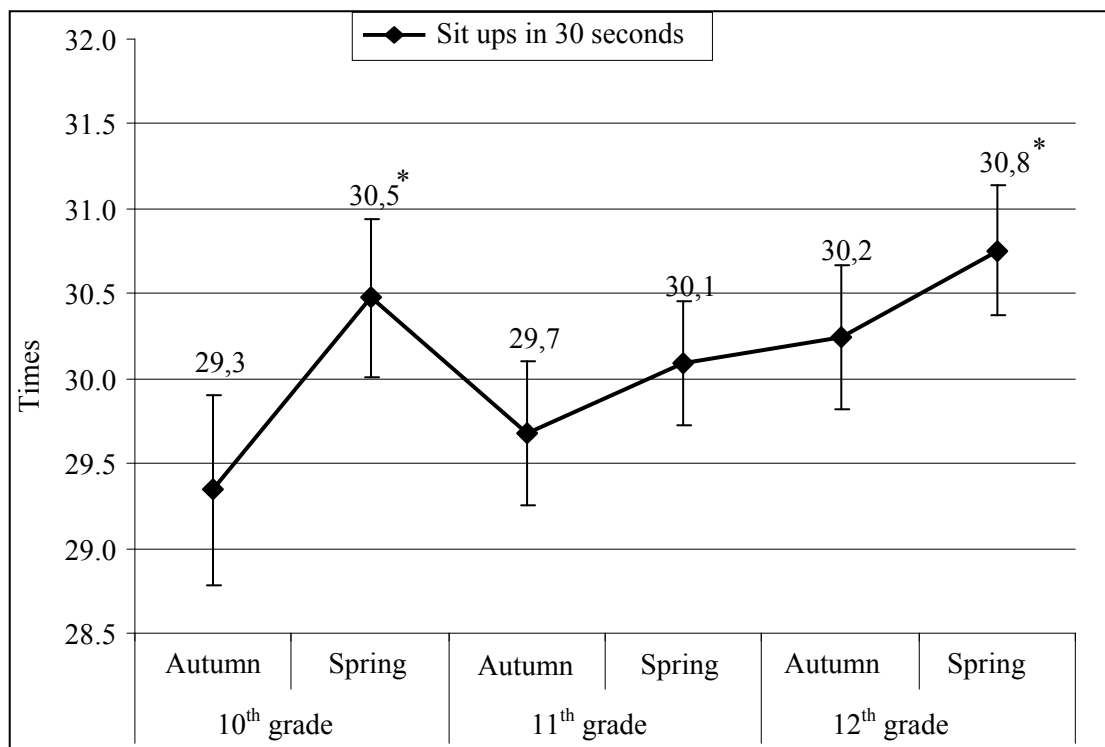


Figure 3. Changes in Sit ups in 30 seconds test results  
 Note. \* –  $p < 0,05$  compared to the 10<sup>th</sup> and 11<sup>th</sup> grades autumn results

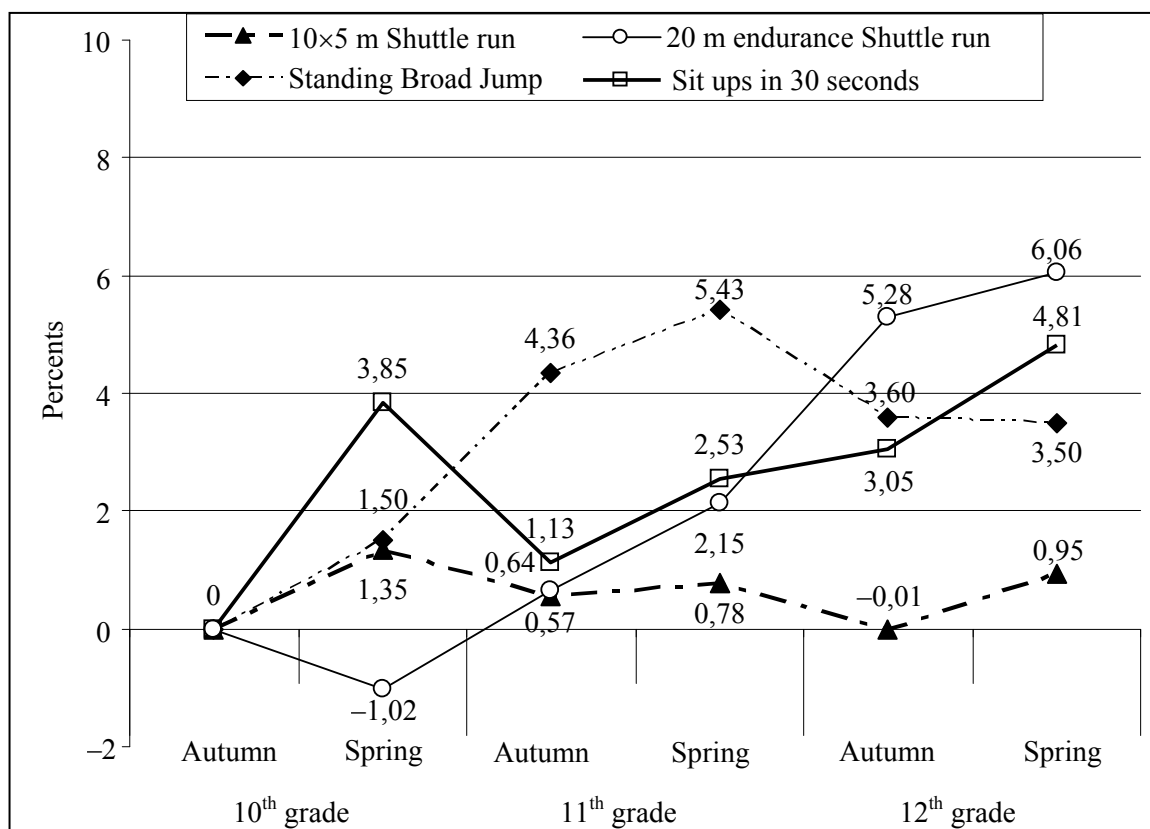


Figure 4. Comparison of changes in results in percent

Capability of girls' cardiovascular system increases from 7 to 17 years of age, and during this period it increases more than twice [4]. Our research also shows that girls' cardiorespira-

tory endurance improves. The last change was the highest than the one in other tests ever carried out, and it was 6,06 %.

Slowdown or stabilization of physical fitness indicators is related to biological changes during girls maturation (i. e. sexual maturation, fat accumulation and body composition changes) or it is related to cultural factors (i. e. changes in social needs and expectations, pressure of contemporaries, lack of motivation or lack of opportunities to engage in physical activity-related activities). The interaction of biological and cultural factors influences the indicator curves [3; 7].

**Conclusion.** Comparison of physical fitness of the 10<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> grade girls, shows that it improves only in 20 m endurance shuttle run, in the 11<sup>th</sup> grade explosive strength significantly improves. Further research is needed to determine the results of physical fitness influencing factors and find ways to encourage girls in high grades to improve physically.

### References

1. Corbin, C., Lindsey, R. (2007). Fitness for Life (Updated 5th Edition-Paper). Human kinetics.
2. Ivaškienė, V., Meidus, L. (2007). Physical fitness changes in girls from the 11 th grades promoting their physical self – development and training their best developed physical qualities. Ugdymas Kūno kultūra. Sportas, 3 (66). P. 11–18.
3. Malina, M. R., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation and Physical Education. (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign: Human Kinetics.
4. Malina, R. M., Katzmarzyk, P. T. (2006). Physical activity and fitness in international growth standard for preadolescent and adolescent children. Food and Nutrition Bulletin, 27, 4. P. 295–313.
5. Numann, D. A. (2002). Kinesiology of Musculoskeletal System. USA: Mosby.
6. Skurvydas, A., Stonkus, S., Volbekienė, V. (2006). Kūno kultūra: geras ir gražus žmogus. Kaunas: LKKA.
7. Volbekienė, V., Gričiūtė, A. (2007). Health-related physical fitness among school children in Lithuania: A comparison from 1992 to 2002. Scandinavian Journal of Public Health, 35, 3. P. 235–242.

### ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СРЕДИ ШКОЛЬНИЦ СТАРШИХ КЛАССОВ

Е. Мачиулевичене<sup>1</sup>, Р. Садзевичене<sup>2</sup>, О. Смирновене<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Литовская академия физической культуры, Литва, Каунас

<sup>2</sup>Средняя школа „Неман“, Литва, Каунас

*Целью исследования является определение физических характеристик девочек – учащихся 10–12 классов города Каунаса. В Eurofit тестировании приняли участие девушки десяти классов (n = 244). Сравнение физической подготовленности девочек – учащихся 10-го и 12-го классов показало, что улучшилась лишь выносливость, а девочек – учащихся 11 класса – значительно улучшились скоростно-силовые качества.*

*Ключевые слова: физическая подготовленность, Eurofit тесты, физические характеристики.*

E-mail: e.maciuleviciene@lkka.lt

© Maciulevičienė E., Sadzevičienė R., Smirnovienė O., 2013

## THE ANALYSIS OF OBJECTIVELY MEASURED WEEKLY PHYSICAL ACTIVITY OF ADOLESCENT BOYS

E. Maciulevičienė, R. Sadzevičienė, R. Rutkauskaitė

Lithuanian Academy of Physical Education, Lithuania, Kaunas

*The aim of this study was to analyse the objectively measured weekly physical activity results of adolescent boys. The PA of schoolboys was measured using Tri-axis ActiTrainer Activity Monitors. The level of the intensity of PA was determined by calculating energy consumption in METs. Boys who achieve VPA, have a greater total PA during the week than those boys who do not experience VPA. If boys achieve VPA on more than 2 days during the week, there is a significant increase in the total amount of weekly PA as well as a decrease in their body mass index (BMI). Boys' who do not experience MPA at least for 6 days/week, the total amount of weekly PA decreases.*

*Keywords: frequency, intensity, volume, physical activity, boys.*

**Introduction.** Physical activity is vital for maintaining person's health and body strength. Many diseases are related to physical inactivity, which may be a hypokinetic cause of illness [8]. There are about fifty different questionnaires available to use when assessing person's physical activity. Most experts suggest using the so called "golden standard" – the energy consumption – in order to determine the level of PA accurately [6]. In practice, physical activity and energy, consumed for it, are measured by heart rate and activity monitors (i. e. pedometers and accelerometers). Recently, some of the scientists [2] raised doubt whether questionnaire is a reliable tool to collect the information regarding PA. It is only natural, that other tools such as accelerometers are being used to evaluate PA. An accelerometer, as non-invasive research equipment, can accurately estimate body movement; be useful in the labs as well as in the research field; indicate the intensity, frequency and duration of activity; deliver information at one-minute intervals. The data is easy to collect, analyze and store for long periods of time (eg. for weeks) [8].

The aim of this study was to analyse the objectively measured weekly physical activity results of adolescent boys.

**Material & Methods.** The participants of this study were 104 healthy adolescent boys ( $15,3 \pm 0,06$  yrs of age;  $63,0 \pm 1,32$  kg of weight, and  $175,8 \pm 0,78$  cm of height). Initially, the data was collected from 112 boys, but 8 cases were withdrawn from the final analysis due to incomplete results and failure to wear the monitor throughout the defined period of time. The physical activity of schoolboys was measured using actigraphs (Tri-axis ActiTrainer Activity Monitors). Boys were asked to wear the monitors for 7 consecutive days, i. e. whole week. The PA assessment monitors were placed on a special belt on the right hip site. The level of the intensity of physical activity was determined by calculating energy consumption in METs; bouts of physical activity (PA) had to last for at least 10 minutes without interruptions. Light PA (LPA) equals up to 3 METs, moderate PA (MPA) – 3–6 METs, and vigorous PA (VPA) – 8 or more METs. Based on the frequency of vigorous (VPA) and moderate physical activity (MPA) per week, the participants of this study were divided into physical activity groups. The study was undertaken in spring 2010 during the second PE lesson on the measurement day in four randomly selected secondary schools of Kaunas.

Statistical analysis was carried out using SPSS 14,0 package for Windows. Standard statistical methods were used to calculate means and standard error ( $\pm$  SE). A one-way analysis of variance (ANOVA) was used to establish the differences between the measurements. A significance level of 0,05 was used.

**Results.** The results of our study indicate that all of the participants had experienced LPA on each of the assessed days. MPA on each day was experienced by 59,6 % of the boys. No

participants had achieved VPA on a daily basis. The more detailed physical activity frequency data is presented in Figure 1.

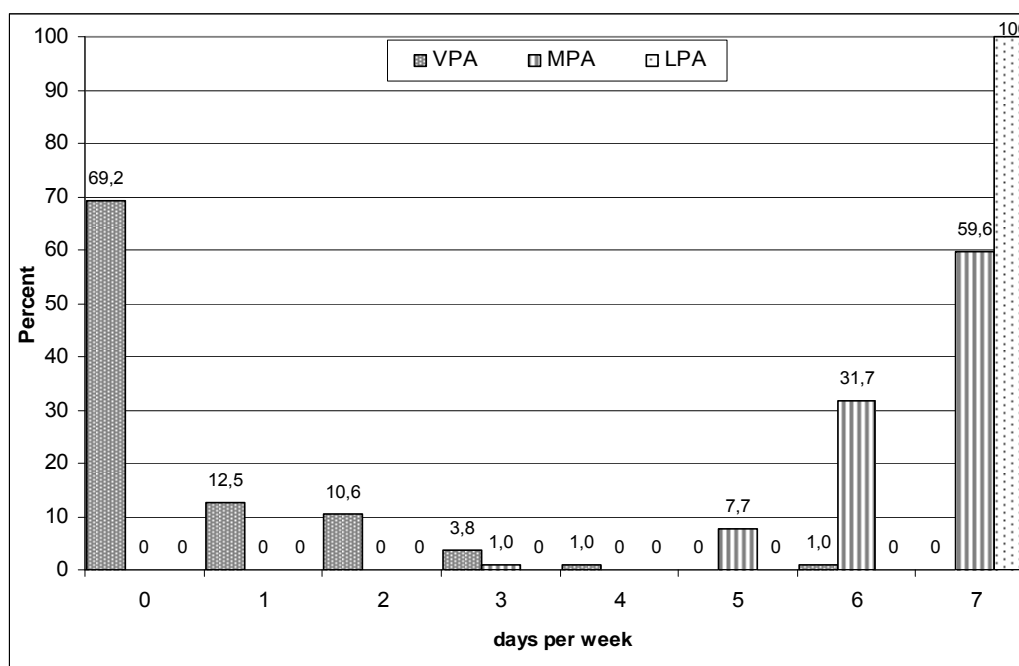


Figure 1. The frequency of different intensity physical activity (days/week) experienced by the of schoolboys (%)

Moderate PA, which corresponds to 3–6 METs, is most often achieved 5–7 days/week (Figure 1). Only one case indicated MPA to be experienced less often than that. On the contrary, VPA is most often experienced by the boys on 1–3 days/week; in separate cases – 4–6 days/week.

The total physical activity measured during the week was largely comprised by LPA, i. e. 79,8 %; while MPA and VPA were 18,8 and 1,4 %, respectively.

Based on the frequency of the experienced VPA during the week, the participants were divided into groups, and their weekly physical activity, with regards to the intensity, was analysed (Figure 2).

The groups of boys, experiencing VPA on more than two days per week, weekly LPA amount is greater than the boys of the group who experience VPA only on 1 day/week ( $p < 0,05$ ). Boys, who achieve the level of VPA on two or more days per week had greater MPA amount than the boys who do not achieve the level of VPA during the week at all ( $p < 0,05$ ). Furthermore, boys who experience VPA more than two days per week, the total weekly VPA amount is significantly greater than those boys who experience VPA less often and not at all ( $p < 0,05$ ).

After dividing the participants into groups according to the MPA frequency during the week, the weekly physical activity regarding the intensity was analysed (Figure 3). There were no significant differences in weekly LPA amount.

The analysis of the intensity-based weekly physical activity indicated no significant differences in any of the PA levels. It was observed that the group of boys, achieving MPA on less than 6 days/week, is the one which do not experience VPA during the week. The sum of the total amount of weekly PA, consisted of LPA, MPA and VPA, is presented in Figure 4.

Boys who experience VPA more often than 2 days/week have a greater total amount of the weekly physical activity ( $p < 0,05$ ) (Figure 4). Boys achieving VPA, physical activity amount is significantly greater than boys not experiencing VPA or achieving MPA less than 6

days/week ( $p < 0,05$ ). Boys, whose MPA is less than 6 days/week, have a significantly lower amount of weekly physical activity than those who achieve MPA for 7 days/week. The body mass index (BMI) of the boys of different weekly physical activity is presented in Figure 5.

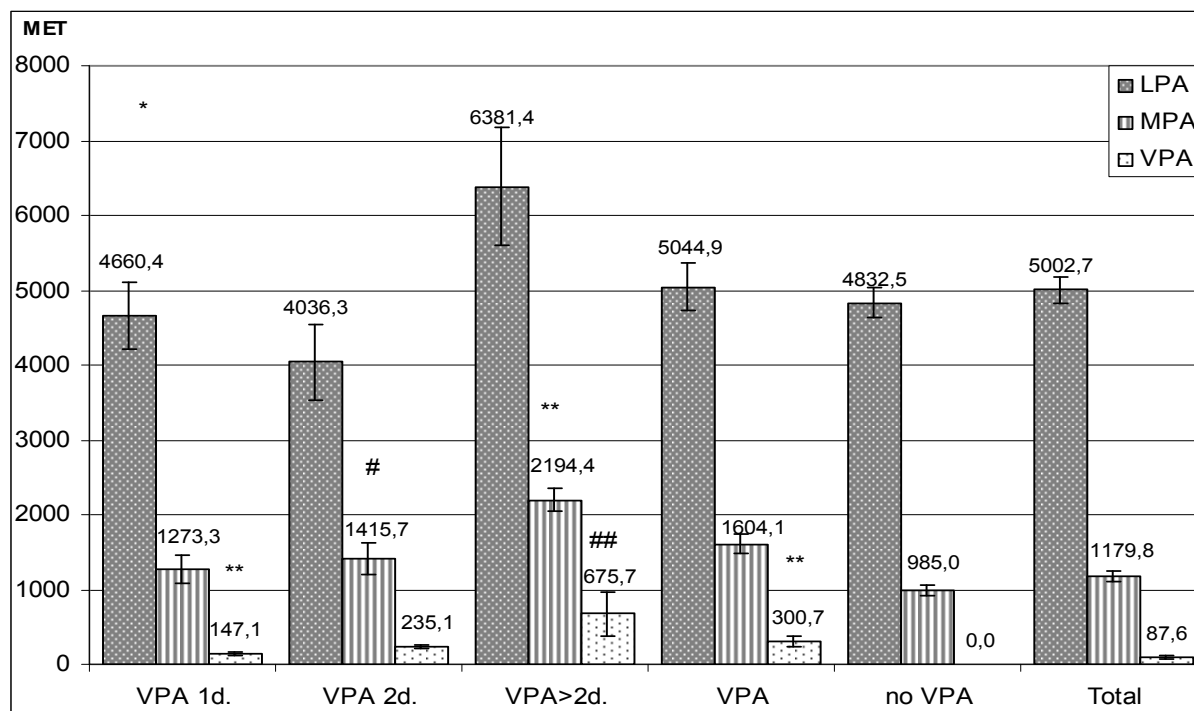


Figure 2. The intensity-based weekly physical activity of the adolescent boys (the participants are divided into the groups according to the frequency of the experienced VPA during the week):

- \* –  $p < 0,05$  comparing with the groups of VPA experienced more than 2 days/week;
- \*\* –  $p < 0,05$  comparing with all of the groups except VPA 2 days/week; # –  $p < 0,05$  comparing with a group having experienced no VPA group; ## –  $p < 0,05$  comparing with all groups

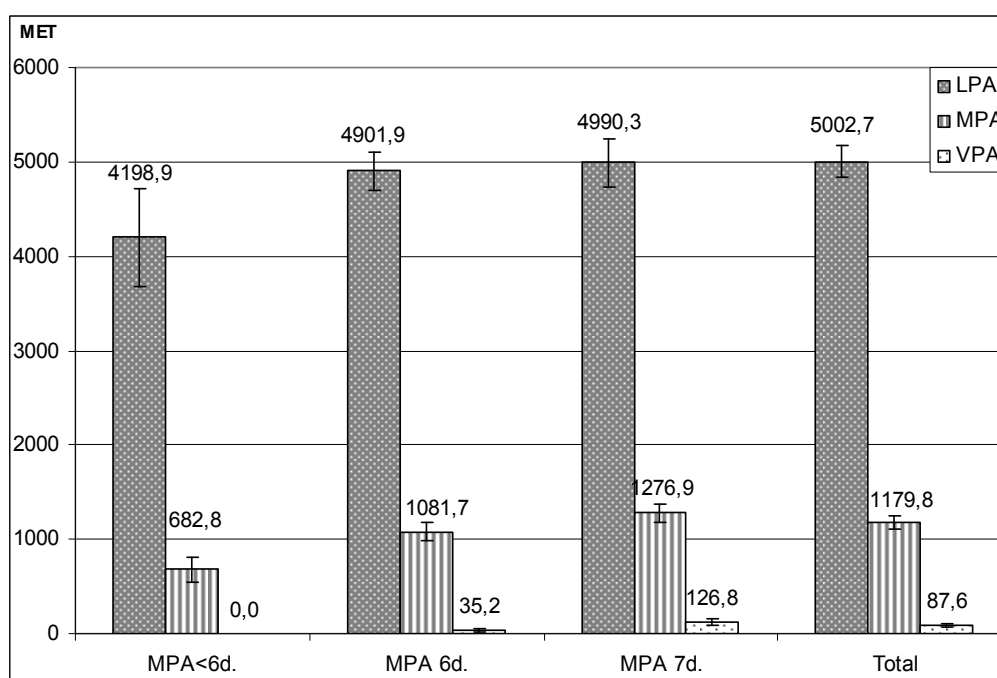


Figure 3. The intensity-based weekly physical activity of the adolescent boys (the participants are divided into the groups according to the frequency of the experienced MPA during the week)

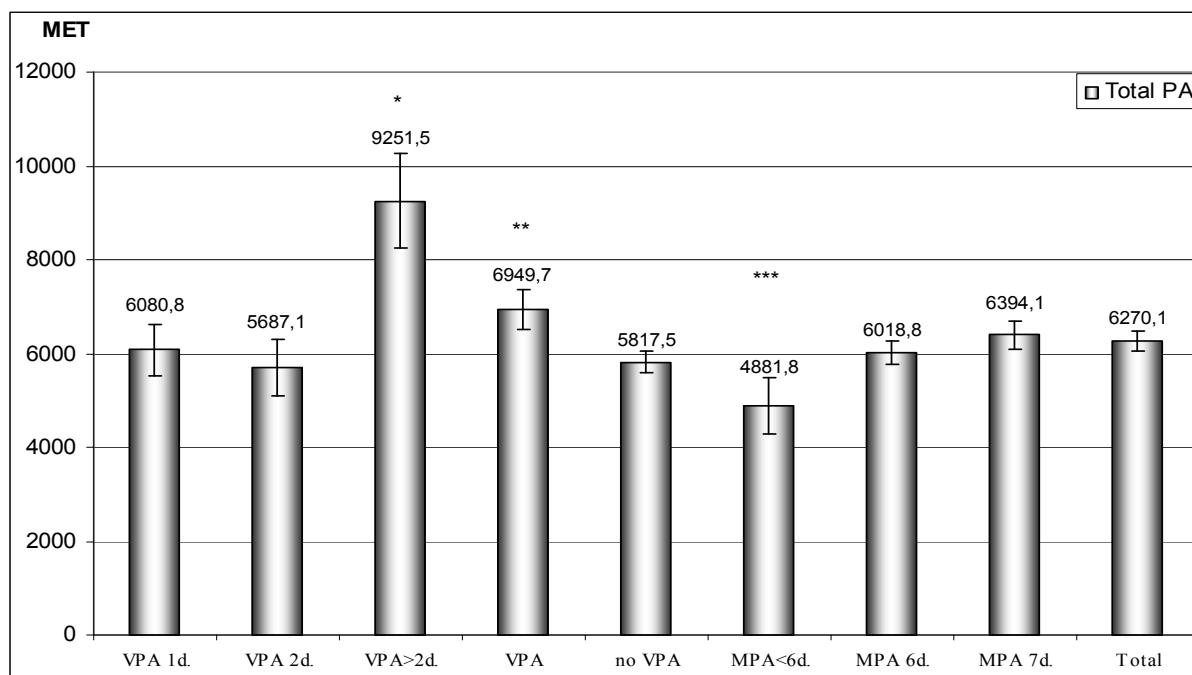


Figure 4. The total amount of weekly physical activity of the adolescent boys:  
 \* –  $p < 0,05$  comparing with other groups; \*\* –  $p < 0,05$  comparing with no VPA  
 and MPA < 6 days/week; \*\*\* –  $p < 0,05$  comparing with MPA 7 d/week

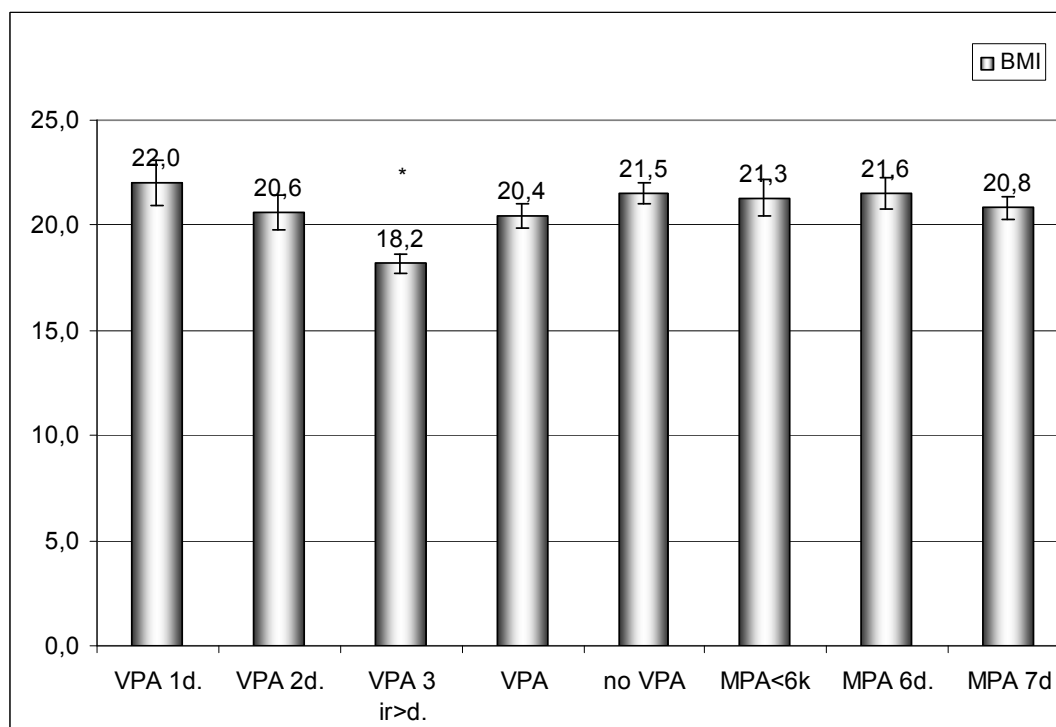


Figure 5. The BMI of the boys of different weekly physical activity  
 \*  $p < 0,05$  – comparing with “VPA 1 day/week”, “no VPA”, and “MPA 6 days/week”

These results indicate, that boys experiencing VPA 3 or more days/week had significantly lower BMI than those who experienced VPA on 1 day/week, not experiencing VPA at all during the week, or than those who experience MPA 6 days/week ( $p < 0,05$ ). The study

revealed significant influence of the VPA experienced during the week to the total amount of PA; therefore, the duration of the VPA was also analysed. The greatest duration of VPA was 69 minutes per day. On a singular occasion, one participant had achieved VPA level 6 times per week, which amounted to 266 minutes, i. e. 1596 METs. Ten boys had achieved VPA for more than 20 minutes/day. In all those groups, where boys achieved VPA, their mean VPA per day ranges from 14 minutes 28 seconds to 19 minutes 47 seconds, although no significant differences between them were observed.

**Discussion.** Continuous physical activity from an early childhood may improve metabolic function and regulate arterial blood pressure, which in turn may prevent from the chronic non-contagious diseases' risk factors (such as overweight, high blood pressure, hypercholesterolemia, etc.), and, therefore, may decrease the potential of occurrence of such chronic diseases as obesity or cardiovascular illnesses at an older age [1]. More physically active children have greater self-esteem [3]. Also, their academic achievements are greater [9]. Research have shown that positive effects of more intensive PA to children's and adolescents' cardiovascular fitness are greater than that of a lower intensity, which is important factor in the prevention of obesity [5]. Our study indicated that adolescent boys, who experience VPA and MPA more often during the week have lower BMI ( $p < 0,05$ ). Therefore, prescribing physical activity of a particular intensity should be one of the most important strategic elements in the enhancement of children's and adolescents' health and the prevention of diseases [7]. In 2002, a study attempted to compare physical activity of schoolchildren from 35 different countries: the mean of physically active days per week were calculated using Prochaska et al. [4] method. It was found that boys were physically active for 4.6 days per week, while girls – 3,9 days per week. The better results were observed in boys from Ireland, USA, and Great Britain; and in girls from Canada, Ireland, USA, Check Republic and Netherlands. If to evaluate physical activity based on this indicator, which reflects not only exercise and sport, but other types of physical activity as well, Lithuanian schoolboys' physical activity is rather promising, comparing with other countries.

**Conclusion.** Boys who achieve VPA, have a greater total physical activity during the week than those boys who do not experience VPA. If boys achieve VPA on more than 2 days during the week, even if it is just for 10 min, there is a significant increase in the total amount of weekly physical activity as well as a decrease in their body mass index (BMI). If boys do not experience MPA at least for 6 days/week, the total amount of their weekly physical activity decreases.

## References

1. Berenson, G. S. (2002). Childhood risk factors predict adult risk associated with subclinical cardiovascular disease. The Bogalusa Heart Study. *American Journal of Cardiology*, 21, 90. P. 3–7.
2. Dencker, M., Thorsson, O., Karlson, M. K. (2006). Daily physical activity in Swedish children aged 8–11 years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16. P. 252–257.
3. Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatr Epidemiology*, 37. P. 544–550.
4. Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Long, B. A. (2001). Physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155. P. 554–559.
5. Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Meusel, D. et al. (2006). Cardiorespiratory fitness is associated with features of metabolic risk factors in children. Should cardiorespiratory fitness be assessed in a European health monitoring system? The European Youth Heart Study. *Journal of Public Health*, 14. P. 94–102.



6. Sirard, J. R., Pate R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Medicine*, 31. P. 439–454.
7. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146. P. 732–737.
8. Welk, G. J. (2002). Physical activity assessments for health-related research. Campaign, Illinois: Human Kinetics.
9. Wong, A., Louie, L. (2002) What Professional Educators Can Learn from Practicing Physical Education Teachers? *Physical Educator*, 59. P. 90–104.

## **АНАЛИЗ ОБЪЕКТИВНО ИЗМЕРЯЕМЫХ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ МАЛЬЧИКОВ-ПОДРОСТКОВ**

Е. Мачиулевичене, Р. Садзевичене, Р. Руткаускайте

Литовская академия физической культуры, Литва, Каунас

*Цель исследования анализ объективно измеряемых еженедельных результатов физической активности мальчиков-подростков. Физическая активность школьников была измерена с помощью Tri-axis ActiTrainer Activity мониторов. Уровень интенсивности физической активности определяется расчета потребления энергии в MET. Если мальчики испытывают высокой физической активности каждую неделю более чем 2 дня по крайней мере 10 минут, для значительное увеличение общего объема физической активности, а также уменьшает вероятность ожирения.*

*Ключевые слова: частота, интенсивность, объем, физической активности.*

E-mail: e.maciuleviciene@lkka.lt

© Maciulevičienė E., Sadzevičienė R., Rutkauskaitė R., 2013

## **THE FEATURES OF THE PROCESS OF ORGANIZATION OF SPORTS-ORIENTED PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOLS**

E. Yu. Avanesov

Armenian State Institute of Physical Culture, Armenia, Yerevan

*In clause on the basis of the analysis of scientific and methodological literature, the results of pedagogical observations, experience expertise and ideas authors sports-oriented school physical education classes have been identified ogranizatsii characteristics of the process.*

*According to a study revealed that among the many positive aspects of sports-oriented physical education at school lessons, there are also some negative aspects, which are not mentioned in our studied scientific and methodological literature.*

*Keywords: sport-orieantation, physical education, school-children, pedagogical observation, exchange of experiences.*

**Introduction** According to the facts of All-Russian Scientific Research Institute of Physical Education the 95 % of Russian school-children would like to do sports regularly to develop their motor abilities [4, p. 54–58].

In modern conditions raising interest in physical education at schools is one of the important issues of educational work with pupils [5, p. 55]. The special value of sports training games is the possibility to effects simultaneously on pupils' motor and motivational spheres. Sports games can develop and improve both motor abilities (strength, speed, endurance, flexibility, coordination), and personal qualities (initiative, self-reliance, resourcefulness, etc.). With the help of sports games we can affect on children's mental processes: perception, thinking, attention, memory, imagination, speech, and therefore on the cognitive activity in general.

Given possibilities of positive influence of sports games on the physical and mental condition of school-children, as well as the results of social survey among 52 teachers of 26 schools in Yerevan (Armenia), 38 methodists, leading the pedagogical practice of students of the Armenian State Institute of Physical Education and 500 pupils, were reasons to include volleyball and basketball in our experiment.

**Aim of Observation:** based on the analysis of scientific and methodological literature, the results of pedagogical observations, experience of experts and authors of this ideas is to identify the characteristics of the process of organizing sports-oriented physical education at school.

**Methods.** The following methods are used in the study: the study and analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, consultations, talks and exchange of experiences with specialists.

**Discussion.** In the 2011–2012 academic year during the X Anniversary of the International scientific-practical conference “Improvement of physical education, sports training, tourism and rehabilitation of various categories of the population”, which was held in Surgut, a series of meetings was held with leading experts in the field of physical education.

During this period, considering the accumulated wealth of experience of some educational institutions, and in particular the secondary school № 32 of Surgut, mediated by the headmaster of secondary school № 32 in Surgut, corresponding member of the International Academy of Science Pedagogical Education, Ph.D., docent L.N. Progoniyuk in the 2011–2012 academic year, was organized a meeting with the teachers of physical training for the exchange of experiences in sports-oriented physical education for pupils. At the meeting with the teachers implementing the lessons of sports-oriented physical education has been found that in addition to the scientific literature covering the positive aspects sports-oriented lessons, there are also some negative aspects. They relate mainly to "mediocre" children who have chosen a certain type of training, they often cause some difficulties for the teacher-trainers. Of course, they achieve some success in motor readiness, but the achievement is likely minimal. However, the same children could succeed in a different form of organization of motor activity in other type of sports.

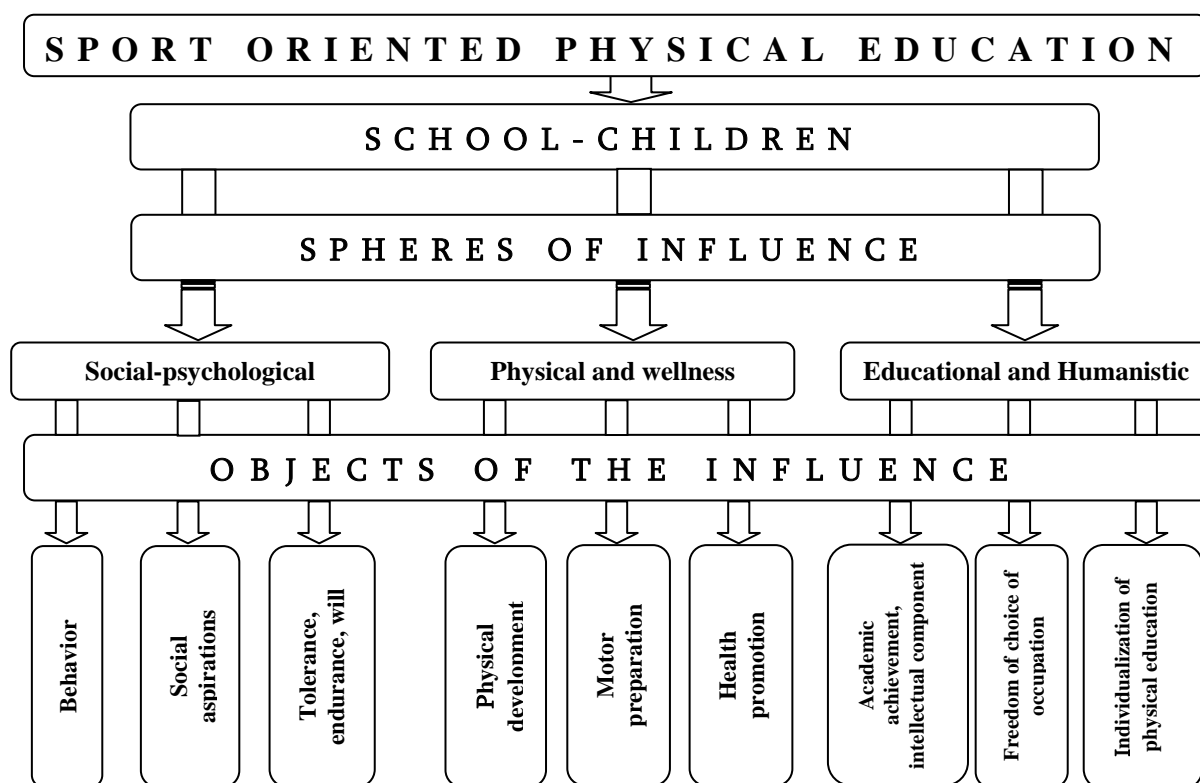
Were also organized educational observation in Surgut general education institution number 32, which had previously been recognized by the Federal Ministry of Education of the experimental base of the Russian Federation to implement the project "Innovative changes in the organization of physical education secondary school school-children on the basis of their sports-orientation".

Analysis of the results of physical education has shown that compared with the rates of semi-annual increments of physical parameters 11 years old pupils of Surgut participants of experiment with annual increment of the same characteristics of their peers from some foreign countries: UK, Spain, Slovakia, Hungary, Turkey, Russian school-children (school number 32) were in second place, but the schoolgirls – were the first [6, p. 153].

At the conference in Surgut, were also organized meetings, consulting with the leading expert on the subject and with the co-authored the idea of physical education school-children at school, Doctor of Education, Professor L. I. Lubyshva. As a result identified a number of features of the process of organization sports orientation of physical education. In this aspect it is especially important the question about the loads in the physical educational and training

classes in particular, volleyball or basketball. The experience of sports-oriented lessons, showed that the load should not be based on relevant sports programs of children-youth sports schools, but at a lower level. For example, for the development of physical education lessons towards the pupils 11–13 years old of secondary schools should follow the program, sports school designed for children 8–10 years old pupils.

To explore the possibilities of this approach in the organization physical education at school school-children in Armenia we conducted a questionnaire survey. According to the results in 2009–2010-years among school-children, trainers and teachers of physical culture of schools of Yerevan, it was established that most schools have the logistical capabilities to the organization of physical education based on the volleyball and basketball [1, p. 528; 2, p. 10–13; 3, p. 539–542]. Moreover, according to the boys and girls of middle and high school age, the organization of the lessons of physical culture sports orientation makes lessons more appealing and interesting.



The main directions of the influence of sports-oriented physical education

Taking into account the recommendations set out above were developed the annual thematic lesson plans of physical education for two sports: volleyball and basketball, which were approved by the great coaches in Yerevan.

Based on these programs in the 2011–2012 academic year, we have organized a pedagogical experiment in two schools in Yerevan. In the first experimental group of physical education lessons were organized on the basis of volleyball classes, in the second experimental group – basketball classes.

It should be mentioned that the organization of the process of physical education can be actualized by means of employment in the sectional teaching in sports groups, where classes are held three times a week for 1–1,5 hours [7, p. 17].

However, considering the limits and some possibilities schools and pedagogical experiment was organized among the seventh forms, and at school physical education lessons, three times a week for 45 minutes.

As part of our experiment, was organized a questionnaire survey among the parents and their teachers in different subjects, it will help to identify sports-oriented effects of physical trainings on some of the mental and moral qualities, such as attention, motivation, discipline, tolerance, ability to listen, as well as in school.

Summarizing our expectations about the development of physical education, this approach will solve a number of important tasks in the following areas: social-psychological, physical and health promotion, educational and humanistic, which in their turn have a corresponding influence (figure).

In sports-oriented physical education is important the humanistic approach to pupil, though he has some disadvantages. In particular, they are associated with free choice of sports or other type of motor activity.

**Conclusion.** Among the many positive aspects in sports-oriented schools there are also some negative aspects, which are not mentioned in our studies.

On the positive side of this methodology the organization at school the physical education should include:

1. Formation of the corresponding motivation.
2. Improvement of attendance lessons of physical culture.
3. Development of motor skills.
4. Improved level of health.
5. Providing positive emotional states.
6. Sport orientation.
7. Theoretical knowledge usage in certain sports.
8. Formation of a sports groups.
9. Of mass sports in the country.
10. Freedom to choose the form of motor training, etc.

The only negative point in this process is associated with free choice of sports, or other type of physical activity, as in the case of non-compliance requirements of the school sport, it is impossible to achieve the necessary results of motor skills. However, in our opinion, this negative side doesn't affect on the number of positive aspects of this approach.

## References

1. Chatinyan A. A., Avanesov E. Yu. The ratio of pupils to school lessons of physical culture and prospects of their reorganization // Олимпийский спорт и спорт для всех : Международный. науч. конгресс. Украина. 2010. С. 528.
2. Аванесов Э. Ю. О внедрении технологии спортизированного физического воспитания старшеклассников Армении // Теоретические и методологические проблемы современного образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (29–30 декабря 2010 г.). С. 10–13.
3. Аванесов Э. Ю. Модернизация физического воспитания школьников Армении // Олимпийский спорт и спорт для всех : XV Междунар. науч. конгресс. Молдова. Кишинев, 2011. С. 539–542.
4. Вавилов Ю. Н., Вавилов К. Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи // Теория и практика физ. культуры. 1995. № 4. С. 54–58.
5. Пономарев Г. Н., Сайкина Е. Г., Лосева Н. А. Фитнес-технология как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе // Теория и практика физ. культуры. 2011. № 8. С. 55.
6. Прогонюк Л. Н. Управление развитием инновационных процессов в общеобразовательной школе (на примере физического воспитания учащихся) : дис. ... канд. пед. наук. М., 1998. 153 с.

7. Прогонюк Л. И. Инновационная образовательная технология спортизированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе / под ред. канд. пед. наук Л. И. Прогонюк. Сургут : Дефис, 2001. С. 17.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ**

**Э. Ю. Аванесов**

Армянский государственный институт физической культуры, Армения, Ереван

*На основе анализа научно-методической литературы, результатов педагогических наблюдений, опыта специалистов и авторов идеи спортизации физического воспитания школьных уроков были выявлены характерные особенности организации данного процесса.*

*По результатам исследования, было выявлено, что в ряду многочисленных положительных аспектов спортизированных школьных уроков физической культуры, имеются также некоторые негативные стороны, о которых не упоминается в изученной нами научно-методической литературе.*

*Ключевые слова: спортизация, физическое воспитание, школьники, педагогические наблюдения, обмен опытом.*

© Avanesov E. Yu., 2013

## **ОБ ОБЪЕКТИВНОСТИ ОЦЕНКИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**С. П. Авдеев**

Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

*Разработана шкала оценок для объективного оценивания уровня силовой подготовленности студентов занимающихся на специализации атлетической гимнастики.*

*Ключевые слова: мотивация, адекватные критерии оценки, соревновательный метод.*

Современный этап развития физической культуры и студенческого спорта в России характеризуется появлением новых задач физического воспитания в высшей школе, направленных не только на развитие физических способностей студентов, но и на стимулирование их интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием.

Как отмечают Ю. В. Менхин, А. В. Менхин (2002) стимулирование интереса к оздоровлению вообще и к выбранному виду физической активности происходит при соблюдении основных методических принципов: необходимость, целесообразность, адекватность воздействий, комплексность воздействий, рациональность построения, управляемость нагрузки. Вместе с тем применяются и специальные приемы. Стимулирование в оздоровлении обеспечивается большим разнообразием упражнений и условий их выполнения, благоприятным фоном, вызывающим положительные эмоции, оказанием внимания и помощи (в разумных пределах), не мешающей самостоятельности

во время занятий, поощрением деятельности, подбором адекватных критериев оценки результативности занятий, и вовлечением занимающегося в оценку результатов; выбор в соответствии с индивидуальными особенностями критических и поощрительных способов оценки как одного из возможных вариантов стимулирования активности, интереса и стремления к самосовершенствованию [3].

Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Бесспорно, что наиболее существенным кумулятивным тренировочным эффектом в атлетической гимнастике является увеличение силовых способностей занимающихся связанное с развитием мышц, увеличением их объема и силы. А мышцы – это тот самый чудесный механизм, без которого мы не смогли бы решить ни одной из наших жизненных задач. И чем сильнее и точнее этот механизм, тем большие возможности открывает перед собой человек. Еще отец русской физиологии И. М. Сеченов доказал, что любой психический акт как в зеркале отражается в сокращении мускульных волокон: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге – везде окончательным фактом является мышечное движение». Развитие мышц, увеличение их объема и силы, освоение новых движений и нагрузок поднимают физические возможности человека на более высокую ступень. Атлетическая гимнастика удовлетворяет стремление людей иметь сильные и красивые мышцы, рельефную (а не просто огромную) мускулатуру. Кроме того, она расширяет двигательный опыт, воспитывает привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, служит средством активного отдыха, эффективно стимулирует стремление к самовыражению через красоту тела.

Поэтому не удивительно, что специализация атлетической гимнастики пользуется большой популярностью у студентов Сибирского федерального университета.

На специализацию зачисляются студенты, не имеющие отклонений по стоянию здоровья и противопоказаний для занятий атлетической гимнастикой.

Уровень физической подготовленности студентов (юношей) занимающихся на специализации атлетическая гимнастика оценивается по результатам обязательных тестов, включенных в государственную программу высших учебных заведений и тестов, разработанных специализацией.

Тестирование силовой подготовленности производится два раза в год в конце осеннего и весеннего семестра.

Для определения динамики силовой подготовленности юношей используются три упражнения пауэрлифтинга:

- приседание со штангой на плечах;
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье;
- становая тяга штанги;

Выбор этих упражнений для оценки динамики силовой подготовленности обусловлен тем, что они являются базовыми для всех видов атлетизма, а так же, что при выполнении этих упражнений с использованием метода максимальных усилий задействуются все пояса и мышцы человеческого тела, что позволяет объективно оценить уровень силовой подготовленности. Упражнения выполняются методом максимального усилия.

Учитывая, что для студентов 1-го курса в основное содержание занятий входят задачи обучения технике силовых движений, обеспечение адаптации к физическим нагрузкам, а также техническую сложность выполнения приседания со штангой на плечах

и становой тяги в конце первого семестра оценивается только техника выполнения этих упражнений, без необходимости показать максимальный результат.

В результате анализа научно-методической литературы установлено, что дополнительно стимулировать активность студентов на занятиях можно предоставлением объективной информации об уровне физической подготовленности, вовлечением студентов в оценку результатов, а также применяя соревновательный метод.

С этой целью были разработаны новые 100-бальные оценочные шкалы для каждого вида силового тестирования. Новые оценочные шкалы получены методом статистического анализа результатов тестирования студентов (юношей) разных лет обучения, занимавшихся на специализации атлетической гимнастики, с использованием статистических параметров (среднее арифметическое –  $\bar{X}$ , среднееквадратическое (стандартное) отклонение –  $\sigma$ ).

Принципиальным отличием разработанной шкалы оценок является то, что для выравнивания студентов по массе тела используется коэффициент Вилкса. Коэффициент Вилкса отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом как в одном из упражнений, так и в сумме троеборья. Формула Вилкса используется на соревнованиях по пауэрлифтингу для сравнения результатов атлетов разных весовых категорий и выявления абсолютного чемпиона соревнований.

Результаты тестирования в каждом силовом упражнении и собственный вес студента заносятся преподавателем в компьютер. С использованием специально разработанной программы в приложении Microsoft Excel производится автоматический перевод показанного результата в килограммах в очки по формуле Вилкса и выставляется педагогическая оценка.

Студенты также могут самостоятельно перевести показанный результат в килограммах в очки по Вилксу и оценку как в 100-бальной, так и 5-бальной системе. Для этого в зале атлетической гимнастики на информационном стенде размещены соответствующие таблицы перевода.

С давних пор соревнование широко применялось в педагогике для увеличения силы мотива учения. Еще Ян Амос Коменский в 1653 году в «Правилах поведения, собранных для юношества», рекомендовал школьникам состязаться в прилежании. А в начале XX века рядом исследований было установлено, что нахождение личности в контакте с другими пробуждает у нее дух состязательности, стимулирует ее деятельность (В. М. Бехтерев, Н Трипплет, Ф Олпорт). Даже воображаемая связь (заочный контакт) может стимулировать человека. Это явление получило название «эффект соперничества». Роль соревнования в повышении силы мотива наиболее отчетливо проявляется в спорте, и неслучайно основные факты, подтверждающие это, получены при изучении психологами именно данной сферы деятельности человека [1].

Соревновательный метод используется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативы, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладании и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т. п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства [2].

Использование метода заочного соревнования при сдаче контрольных тестов силовой подготовленности состоит в следующем. В конце каждого семестра итоги сдачи

контрольных нормативов по каждому из видов силовых упражнений (приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга) и по сумме троеборья размещаются на информационном стенде в виде отсортированных по результатам таблиц. Таблицы составляются отдельно для 1-го и совместно для 2 и 3 курсов. По этим таблицам определяются студенты, показавшие лучшие результаты, а так же каждый занимающийся может определить свой рейтинг силовой подготовленности среди студентов разных курсов обучения.

Использование разработанной системы оценивания в силовых упражнениях позволяет:

1. Объективно оценивать студентами результаты и сдвиги в силовой подготовленности при изменении массы тела. Ведь в процессе занятий с развитием мышц происходит увеличение их объема, а значит, как правило, увеличивается и масса занимающихся.
2. Вовлечь студентов в процесс оценивания и сделать их активными участниками этого процесса.
3. Через элемент заочного соревнования дополнительно мотивировать студентов к посещению занятий, улучшению силовой подготовленности и своего рейтинга среди товарищей.

#### **Библиографические ссылки**

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : ФиС., 1991. 568 с.
3. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. 384 с.

#### **OBJECTIVE ASSESSMENT POWER OF QUALIFIED STUDENTS**

S. P. Avdeev

Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

*Developed a rating scale for the objective evaluation of the level of force readiness of students involved in the specialization of athletic gymnastics.*

*Keywords: motivation, appropriate evaluation criteria, the competitive method.*

E-mail: avdeevsp@mail.ru

© Авдеев С. П., 2013



# НОВЫЙ ПОДХОД К КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ПОЗВОНОЧНИКА

Е. С. Акопян, Н. Г. Тер-Маргарян

Армянский государственный институт физической культуры, Армения, Ереван

*Функциональное состояние мышечно-связочного аппарата позвоночника является одним из важных критериев его стабильности. Предложена модификация теста Е. Флейшмана, которая позволяет оценить частоту ротационных движений позвоночника в единицу времени (динамическая подвижность).*

*Ключевые слова: подвижность позвоночника, ротационные движения, мышечный аппарат, тест.*

На пути онтогенетического развития человек для обеспечения перехода из горизонтального положения в вертикальное, преодолевая силы гравитации, осуществляет множественные спиралевидные движения, которые основаны на условных и безусловных рефлексах [7]. Ввиду этого ротационные движения в позвоночнике создают наиболее благоприятные условия для развития и функционирования постуральных мышц. Преимущество ротационных упражнений обусловлено вовлечением в работу наибольшего числа мышц и, что очень важно, сочетанием статического и динамического режима работы, которые осуществляются на фоне тонического напряжения постуральных мышц. Именно эти движения характерны для позвоночника в естественных условиях.

По Р. Смичеку, оценка состояния мышечной системы осуществляется на основе современных представлений о структуре мышечных цепочек – их отдельных компонентах (мышцах, костях, связках, межпозвонковых дисках); о функционировании мышечных цепочек во время движения. Как известно, мышечная цепочка не является неизменным анатомическим «образованием». Представляя собой временную группу анатомических единиц, она формируется для стабилизации туловища во время движения или внешнего силового воздействия, а также для выполнения непосредственно самого движения. Одни и те же мышцы могут входить в состав различных мышечных цепочек. Движение осуществляется и поддерживается одновременно с помощью нескольких мышечных цепочек. Участие отдельных мышечных цепочек при выполнении движения различно в отдельных фазах движения [5].

Согласно анализу Р. Смичека основная причина, вызывающая «перегрузку» межпозвонковых дисков, обусловлена нарушением функционирования мышц спины. Спиральные мышечные цепочки утрачивают свои функции и не поддерживают позвоночник из-за слабости их отдельных составляющих «звеньев» (мышц), вследствие чего и возникает повышенный риск повреждения межпозвонковых дисков.

Исследованиями В. А. Кашуба (2003) установлено, что дисбаланс в мышечном развитии и снижение эластичности в определенных группах мышц способствует развитию функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата [3]. А. Агайари (2006), О. В. Козырева (1998) также сходятся во мнении, что именно слабость мышечного корсета обуславливает появление и прогрессирование нарушений осанки. Выявлено, что 96 % всех отклонений у детей школьного возраста связано с дисфункцией и патологическими процессами, происходящими в скелетной мускулатуре [1; 4]. К сожалению, в студенческом возрасте отмечается прогрессирование указанной патологии.

В связи с этим изучение функционального состояния мышечно-связочного аппарата позвоночника, чьи показатели могут служить одним из важных критериев его стабильности, представляет особый интерес.

Нами была предложена модификация теста Е. Флейшмана [2], которая позволяет оценить частоту ротационных движений позвоночника в единицу времени (динамическая подвижность). Суть теста заключается в следующем: исследуемый стоит спиной к стене на расстоянии длины предплечья с согнутыми перед грудью руками. По команде он начинает выполнять повороты туловища поочередно вправо и влево с обязательным касанием ладоней нарисованного на уровне груди на стене квадрата. Время выполнения упражнения засекается с момента первого прикосновения руками квадрата и длится 10 секунд. Регистрируется частота поворотов туловища за 10 секунд. Продолжительность выполнения теста обосновывается временем, при котором испытуемый может выполнить движение с максимальной частотой и точностью и соответствует времени выполнения тестов, регистрирующих частоту движения (например, темпинг-тест).

Данный тест позволяет получить дополнительную информацию о состоянии не только подвижности позвоночника, но и согласованности и быстроты работы постуральных мышц. В этом отношении тест на определение частоты ротационной подвижности позвоночника может явиться в некоторой степени комплексным в определении функционального состояния позвоночника. Для определения надежности используемого нами теста мы провели повторное тестирование 80-ти учащихся на следующий день после основного тестирования. Коэффициент корреляции двух рядов измерения составил  $r = 0,93$ , что выявило большую надежность данного теста и возможность его использования в массовых исследованиях.

В исследовании приняли участие 778 школьников 7–17 лет и 183 студента г. Еревана.

Результаты тестирования частоты ротационных движений позвоночника (динамическая подвижность) выявили позитивную динамику его результатов с возрастом (табл. 1). Так, если в возрасте 7–8 лет эти показатели составляли в среднем  $11,85 \pm 0,29$  у мальчиков и соответственно у девочек  $11,13 \pm 0,26$ , то уже в 11–12 лет они составили  $16,13 \pm 0,25$  у мальчиков и  $14,39 \pm 0,31$  у их сверстниц. Незначительный прирост частоты ротационных движений отмечен у школьников старших классов: у юношей –  $17,2 \pm 0,34$ , у девушек, соответственно,  $15,8 \pm 0,36$ . Полученная динамика результатов характеризует общую закономерность развития и совершенствования морфо-функциональных свойств растущего организма.

Вместе с тем, уже в студенческие годы выявлено незначительное ухудшение исследуемых показателей, более выраженное у юношей.

Таблица 1

**Показатели динамической подвижности позвоночника  
школьников и студентов ( $X \pm m$ )**

Возраст, лет		Девочки, девушки.	Мальчики, юноши
7–8	1–2 кл.	$11,62 \pm 0,5$	$11,85 \pm 0,29$
9–10	3–4 кл.	$14,0 \pm 0,29$	$14,47 \pm 0,3$
11–12	5–6 кл.	$14,39 \pm 0,31$	$16,13 \pm 0,25$
13–14	7–8 кл.	$15,69 \pm 0,33$	$17,74 \pm 0,38$
15–16	9–10 кл.	$15,83 \pm 0,36$	$17,2 \pm 0,34$
17–18	студ.	$15,77 \pm 0,26$	$15,05 \pm 0,38$

Анализ темпов роста динамической подвижности свидетельствует о том, что как у девочек, так и у мальчиков – 9–10 лет отмечается наибольший прирост показателей. Полученные результаты, скорее всего, объясняются подвижностью нервных процессов в этом возрасте, что согласуется с данными литературы [6].

На основе полученных данных разработаны нормативные шкалы оценки динамической подвижности позвоночника школьников, позволяющие осуществить объективный контроль за его состоянием (табл. 2).

Таблица 2

**Нормативные шкалы динамической подвижности позвоночника  
школьников и студентов (кол-во за 10 с)**

Уровни Возраст- ные группы		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7–8 лет	М	< 8	8–10	11–13	14–15	> 15
	Д	< 8	8–10	11–12	13–14	> 14
9–10 лет	М	< 10	10–12	13–16	17–19	> 19
	Д	< 10	10–12	13–16	17–18	> 18
11–12 лет	М	< 12	12–14	15–18	19–20	> 20
	Д	< 10	10–12	13–16	17–19	> 19
13–14 лет	М	< 13	13–15	16–19	20–22	> 22
	Д	< 11	11–13	14–17	18–20	> 20
15–16 лет	М	< 13	13–15	16–19	20–21	> 21
	Д	< 11	11–14	15–18	19–20	> 20
17–18 лет (студенты)	М	< 12	12–14	15–17	18–19	> 19
	Д	< 11	11–13	14–17	18–19	> 19

Представленные материалы являются результатом одного из этапов многолетнего исследования проблемы онтогенетических изменений подвижности позвоночника человека.

### Библиографические ссылки

1. Агайари А. Коррекция нарушений осанки у школьников 11–13 лет средствами адаптивной физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 121 с.
2. Бубе Х., Фек Г., Шлюбер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. М. : ФиС, 1968. 239 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. Киев : Олимпийская литература, 2003. 280 с.
4. Козырева О. В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушением осанки // Дошкольное воспитание. 1998. № 12. С. 49–56.
5. Смичек Р. Спиральная мышечная система спины (анализ мышечных цепочек и основы функционирования позвоночника) // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2009. № 8. С. 49–55.
6. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : ФиС, 1991. 224 с.
7. Bobath B. Treatment principles and planning in cerebral palsy. Physiotherapy, IV. 1963. P. 1–4.

### SPINAL MUSCULAR LIGAMENTS INTEGRATED ASSESSMENT NEW APPROACH

E. S. Akopyan, N. G. Ter-Margaryan

Armenian State Institute of Physical Culture, Armenia, Yerevan

*The functional state of muscle ligament is one of the important criteria for its stability. A modification of the test Fleischmann, which allows to estimate the frequency of rotation movements of the spine in a unit of time (dynamic mobility)*

*Keywords: spinal mobility, rotational motion, muscular system.*

© Акопян Е. С., Тер-Маргарян Н. Г., 2013

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ**

**И. Г. Бондаренко, О. В. Бондаренко**

Черноморский государственный университет имени Петра Могилы,  
Украина, Николаев  
Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова,  
Украина, Николаев

*Проанализировано использование тренажеров в качестве средств физического воспитания студентов. Обращено внимание на распределение учебного времени для развития физических способностей. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют про улучшение силовых и скоростно-силовых показателей у студентов Черноморского государственного университета имени Петра Могилы.*

*Ключевые слова: система, студент, университет, здоровье, уровень, тренажер, индекс.*

По мнению В. Клапчука, В. Самошкина, физическое (соматическое) здоровье предполагает достаточно высокий уровень физической подготовленности, физического развития и работоспособности. Как известно, состояние человека, которое формируется в результате физической подготовки и характеризуется определенным уровнем развития физических качеств, определяется понятием «физическая подготовленность» [2]. Таким образом, при повышении уровня физической подготовленности, повышается уровень соматического здоровья студентов.

По результатам многочисленных исследований можно сделать вывод о снижении уровня здоровья студентов. Более 50 % учащихся имеют отклонения в состоянии здоровья [4], что приводит к увеличению количества студентов, зачисленных в специальные медицинские группы. Вопросам усовершенствования системы физического воспитания в высшей школе посвящены работы многих специалистов в области физического воспитания и спорта (Т. Ю. Круцевич, 2005; Д. Н. Давиденко, 2006; С. В. Королинская, 2007 и др.). Фактором, который негативно влияет на развитие массового спорта в университетах, является недостаточный уровень развития материально-технической базы, что не отвечает потребностям студентов в реализации спортивно-физкультурной деятельности. По результатам опросов студентов можно сделать выводы о необходимости применения в учебном процессе инновационных педагогических фитнес-технологий, программ с использованием тренажеров. Одним из путей усовершенствования системы физического воспитания является расширение диапазона средств физической культуры, спорта и туризма в вузах Украины. ЧГУ им. Петра Могилы (г. Николаев) уделяет большое внимание обновлению спортивного оборудования. Кроме строительства современной гребной базы университета в 2010–2012 гг., был создан тренажерный зал и закуплены тренажеры, большинство из которых – гребные.

Процесс становления здоровья справедливо связывают с развитием выносливости. Это обусловлено тем, что именно выносливость обеспечивает разностороннюю адаптацию внутренних органов, расширение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая снабжение тканей кислородом. Поэтому по степени развития выносливости можно судить об уровне физического (соматического, или телесного) здоровья.

По результатам предыдущих исследований [1], учитывая данные факторного анализа, для повышения уровня выносливости необходимо уделить 39,8 % учебного времени, развития силовых способностей – 22,9 %, развития скоростно-силовых способно-

стей – 19,9 %; что касается упражнений, которые способствуют повышению подвижности суставов и поддерживают уровень скоростных способностей – 17,4 %.

Таким образом, чтобы реально повлиять на повышение уровня физической подготовленности, учитывая возрастные особенности и результаты факторного анализа, необходимо в большей мере уделять внимание развитию выносливости и силы.

В педагогических исследованиях 2011–2012 гг. приняли участие студентки филологического факультета ЧГУ им. Петра Могилы ( $n = 40$ ). Занятие в экспериментальных группах были проведены с учетом количества студентов в группе, используя круговой метод и тренажеры. Группа «1» занималась по программе ОФП, группа «2» – с использованием тренажеров.

Как известно, педагогические выводы относительно эффективности инновационных технологий обосновываются с помощью статистической обработки данных. Возможные изменения в физическом состоянии студентов можно интерпретировать как влияние экспериментальной технологии. До проведения педагогического эксперимента значимых различий между показателями индексов в группах «1» и «2» не наблюдалось. Распределение данных выборки по всем показателям физической подготовленности на соответствие нормальному закону распределения проверено с помощью критерия Колмогорова–Смирнова. Силовой индекс рассчитывался по формуле  $\frac{\text{Динамометрия}}{\text{МТ}} \cdot 100$ ,

скоростно-силовой по формуле:  $\text{С.С.И.} = \frac{\text{Пр(см)}}{\text{ДТ(см)}}$ , где ПР – результат теста «прыжок в длину с места») [3].

Сравнивая изменение показателей индексов, можно отметить, что статистически значимые различия (критерий Стьюдента) наблюдаются в двух группах (силовой индекс) и группе «2» в показателях скоростно-силового индекса (см. таблицу).

#### Изменение показателей индексов физической подготовленности студенток групп «1» и «2» после эксперимента

Группы	Временные параметры	Статистические показатели студенток групп «1» ( $n = 20$ ) та «2» ( $n = 20$ )				
		$\bar{\chi} \pm \sigma$	$m$	$\nu$	$t$	$p$
Силовой индекс, %						
«1»	До	$45,56 \pm 9,70$	2,17	20,76	2,21*	0,040
	После	$46,03 \pm 9,43$	2,12	19,96		
«2»	До	$43,73 \pm 8,61$	1,93	19,19	12,15*	0,000
	После	$51,62 \pm 9,20$	2,06	17,38		
Скоростно-силовой индекс, у. ед.						
«1»	До	$1,08 \pm 0,08$	0,02	6,96	1,82	0,085
	После	$1,08 \pm 0,07$	0,01	5,94		
«2»	До	$1,05 \pm 0,07$	0,02	6,95	7,01*	0,000
	После	$1,09 \pm 0,06$	0,01	5,33		

\* Достоверность различий –  $p < 0,05$ .

В результате проведенных исследований можно сделать выводы не только об улучшении скоростно-силовых способностей студенток группы «2», но и о значительном повышении уровня мотивации к занятиям.

#### Библиографические ссылки

1. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з

фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2009. 20 с.

2. Клапчук В. В., Самошкін В. В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я та превентивна фізична реабілітація курсантів і студентів вищих навчальних закладів МВС України : навч. посіб. Д. : ЮАМВС, 2005. 52 с.

3. Круцевич Т. Ю. Нормування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів // Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 2. С. 22–26.

4. Хомич И. Ю. Физические упражнения как средство повышения устойчивости к нервно-эмоциональному напряжению студентов вузов // Физическое воспитание студентов. 2012. № 6. С. 123–127.

## **IMPROVING PHYSICAL SKILLS OF STUDENTS IN SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION BY USING SIMULATORS**

I. G. Bondarenko, O. V. Bondarenko

Black Sea State University by P. Mohyla, Ukraine, Nikolaev  
National Shipbuilding University named after Admiral Makarov, Ukraine, Nikolaev

*Was analyzed the use of simulators as a means of physical education of students. The attention is paid to the distribution of training time for the development of physical abilities. The results of the experiments show the improvement of the power and speed-power performance of the students in the Black Sea State University by P. Mohyla.*

*Keywords: the system, student, university, health, level, index, simulator.*

E-mail: bondarenko-irina@list.ru

© Бондаренко И. Г., Бондаренко О. В., 2013

## **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 1–3 КУРСОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

В. К. Васильев, И. Ю. Бирдигулова, Л. Н. Гелецкая, Л. А. Гольм

Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

*Важное значение для занятий физической культурой является постоянный контроль за здоровьем и физическим развитием студентов. Особое значение приобретает контроль за реакцией организма студентов на нагрузку.*

*В работе рассматриваются некоторые показатели физического развития студенток специальной медицинской группы в течение трех лет занятий.*

*Ключевые слова: антропометрические показатели, физическая подготовленность, тест Купера, физические качества.*

В последнее десятилетие отмечается устойчивое снижение состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности поступающих школьников в вузы [5].

В связи с этим особое внимание необходимо уделять при разработке программы занятий физической культурой для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ).

Физическая культура в современной жизни студента должна занимать одно из ведущих мест с целью сохранения и укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности, развития профессионально важных физических качеств будущих специалистов [1].

Из вуза должны выходить не только высококвалифицированные специалисты, но и имеющие крепкое здоровье, владеющие знаниями в области физической культуры.

Умение достаточно точно определять уровень физической подготовленности и подобрать эффективные средства и методы тренировки в избранном виде спорта будет способствовать постоянному улучшению физического состояния.

Студенты должны получать знания не только на практических и теоретических занятиях, но и при проведении методико-практического подраздела программы.

Важное место должно отводиться постоянному медицинскому контролю, а также контролю за состоянием организма и его реакцией на физические нагрузки.

Для оценки физической подготовленности применяются стандартные физические нагрузки, выявляющие проявления длительного состояния организма человека в условиях мышечной работы. Среди этих проб, на наш взгляд, наиболее приемлемым для студентов СМГ является 12-и минутный тест К. Купера, характеризующие возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2]. Кроме этого нас интересовали антропометрические показатели, по уровню которых возможно определять физическое развитие человека.

В своих исследованиях мы оценивали основные антропометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки (на паузе), ЖЕЛ, а так же дополнительные – длины, окружности и диаметры отдельных частей тела) [1].

**Методика и организация исследования:** В исследовании приняло участие 107 студенток I–III курсов в возрасте 17–20 лет с различными диагнозами, поступивших на первый курс в разные годы (2006 и 2009 гг.). В течение трех лет проводились обследования в начале каждого учебного года, по стандартной программе, утвержденной на кафедре.

Наряду с традиционным медицинским контролем, преподаватели СМГ проводят обследование студентов по этой программе с использованием методов оценки физического развития: антропометрические измерения – рост стоя, массу тела, окружностей отдельных частей тела (шея, грудная клетка, талия), функциональные методы исследования, артериальное давление и частота сердечных сокращений, ЖЕЛ. До и после нагрузки в стандартном тесте – 20 приседаний за 30 с, измерялся пульс в течение 3–4 минут до восстановления организма [2].

Для оценки физической подготовленности применялись следующие тесты (тест Купера, наклон вперед, стоя на скамейке-гибкость, поднятие туловища из положения лежа, руки за головой в сед в течение минуты и без учета времени до отказа, сгибание рук в упоре на коленях и др.), позволяющие дать объективную оценку изменения уровня физического подготовленности и здоровья [7].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты обследования (табл. 1), показали, что антропометрические величины (рост и вес) за три учебных года значительных изменений не претерпевают.

Наблюдается увеличение к концу третьего курса показателей окружности грудной клетки (пауза) и талии, что, по видимому, связано с особенностями развития женского организма и увеличением массы тела в силу загруженности учебной программы, требующей большей усидчивости.

Однако, необходимо заметить, что величины окружностей отдельных частей тела (шея, грудная клетка, талия) превышают должные величины, рассчитанные по предложенной методике А. Н. Анохиным [3].

Так, например, окружность шеи должна быть 29,9 у первого курса и 30,0 см у студентов третьего курса, фактически средние величины по группе составили 32,7 и 33,0 см.

Окружность грудной клетки в паузе 83,8 и 88,0 см, фактически показатели равнялись 85,8 и 85,6 см соответственно. Окружность талии значительно превышает у студенток должные величины, как на первом курсе, так и в конце третьего курса обучения по дисциплине.

Это связано с тем, на наш взгляд, что у студентов с каждым годом увеличивается учебная нагрузка и те студенты, которые на младших курсах еще дополнительно занимались самосовершенствованием на старших, не имеют возможности продолжать тренировки в таком же объеме.

Оценочные индексы, рекомендуемые в обширной литературе [2], характеризующие пропорции тела, конституцию и другие соматические особенности человека оказались на недостаточном уровне для данного возраста.

Таблица 1

**Показатели физического развития студенток I–III курсов  
специальной медицинской группы**

Курс, год обу- чения	Рост, см	Вес, кг	Окружности частей тела*									Индексы		
			шея			грудь (пауза)			талия			Эри сма- на	Жиз- нен- ный ин- декс	Кетле
			1	2	3	1	2	3	1	2	3			
I 2006 – 09	167,1 ± 4,1	57,7 ± 7	32,7 ± 2,5	29,9 ± 0,76	2,9 ± 2,2	85,8 ± 4,4	83,8 ± 1,9	2,2 ± 3,7	69,7 ± 4,8	58,9 ± 1,5	11,1 ± 5,0	2,05	46,9	345,0
I 2009 – 12	169,5 ± 3,6	57,0 ± 5,1	33,0 ± 2,4	30,0 ± 0,9	3,6 ± 2,2	85,6 ± 4,01	83,0 ± 1,8	2,7 ± 4,4	69,0 ± 5,0	58,0 ± 1,6	11,0 ± 6,0	2,3	47,02	345,9
III 2006 – 09	167 ± 13,5	60,0 ± 8,8	33,9 ± 3,7	36,6 ± 11,7	-2,7 ± 11,7	87,7 ± 8,4	84,0 ± 7,0	3,6 ± 4,0	72,0 ± 8,3	60,0 ± 5,2	12,0 ± 5,1	3,45	46,1	359,9
III 2009 – 12	168 ± 4,0	57,0 ± 6,0	33,0 ± 2,0	30,0 ± 1,0	4,0 ± 2,0	87,0 ± 5,0	83,0 ± 2,0	4,0 ± 6,0	70,0 ± 6,0	58,0 ± 2,0	11,0 ± 6,0	2,9	51,2	343,6

\*В таблице приведены показатели средних значений студенток групп (1), должные величины окружностей, рассчитанные по методике А. Н. Анохина (2) и разница между показателями должных и истинных величин (3).

Индекс Эрисмана, характеризующий пропорциональность грудной клетки указывает на недостаточное её развитие у большинства студенток, что подтверждается и низкими величинами ЖЕЛ (2,7 и 2,6 литра) у первокурсниц, с небольшим увеличением к концу третьего года занятий физической культурой.

Такой же результат мы отмечаем у наших студенток и в показателях жизненного индекса (ЖИ), которым определяется количество воздуха в миллилитрах приходящегося на 1 кг веса. Для нашего контингента занимающихся этот показатель считается хорошим при величине равной 55–60 мл/кг [2].

Весо-ростовой индекс Кетле характеризует количество граммов веса приходящегося на 1 см роста. В нашем случае у студенток с весом всё в порядке. Показатели таблицы 1 отвечают литературным данным (1). Для женщин эта величина составляет 325–375 г на 1 см роста.

При оценке ЖЕЛ у студенток было выявлено значительное отставание этого показателя от должных величин. На первых курсах разница между должными величинами и величинами, показанными в период обследования составила в среднем 0,8–0,7 литра. К третьему курсу наблюдается незначительное повышение ЖЕЛ, но разница по отношению к должным величинам не изменилась (табл. 2).

При тестировании деятельности ССС в упражнении – 20 приседаний за 30 с обследуемые показали достаточно хорошие результаты. 70 % студенток восстанавливались



к середине 2-й мин, а 20 % к началу третьей и только 10 % восстановились полностью к середине четвёртой минуты[7].

Таблица 2

**Показатели физической и функциональной подготовленности студенток специальной медицинской группы (I и III курсе)**

Курс, год обучения	Физические показатели			Функциональные ЖЕЛ показатели*		
	наклон стоя на скамейке (см)	поднимание туловища (кол-во раз)	12 тест Купера	1 (истинные размеры)	2 (долж- ные)	3 (разница)
I 2006 – 09	12,2±4,9	32,7±5,4	1,8±0,7	2,7±0,4	3,5± 0,2	-0,8±0,4
I 2009 – 12	13,0±4,8	32,0±6,1	1,8±0,2	2,6±0,4	3,4± 0,2	-0,7±0,4
III 2006 – 09	11,0±4,2	30,0±4,8	1,4±1,3	2,87±0,97	3,4± 0,9	-0,6±1,3
III 2009 – 12	12,0±4,0	35,0±3	1,6±0	3,0±0	3,6± 0,2	-0,6±1,1

Физическая подготовленность студенток, как на первом, так и к концу третьего курса в большинстве случаев остается низкой.

Из проведенного тестирования в трех упражнениях, наиболее стабильные результаты сохраняются в упражнении – подъем туловища за 1 минуту, так называемый «пресс» и в упражнении – наклон вперед стоя на скамейке. Однако необходимо отметить, что в этом упражнении результаты достаточно скромные – 12–13 см. У некоторых студенток этот показатель был высок – до 27 см [3], но были зафиксированы результаты и с отрицательным знаком. Показатели в тесте на выносливость – «тест Купера» к концу третьего курса снижаются.

Проведенные обследования студенток СМГ позволяют сделать следующие выводы:

1. Студенты положительно относятся к занятиям по физической культуре, понимая её значение в формировании здорового образа жизни, но в тоже время, наблюдается спад интереса к занятиям, которые связаны с активной двигательной деятельностью.

2. С целью повышения показателей физической подготовленности в отдельных физических качествах, необходимо увеличить объём упражнений, способствующих улучшению результатов в упражнениях на гибкость и выносливость.

3. Следует усилить теоретический курс по некоторым темам программы, касающихся роли физической культуры современного молодого человека: «Режим труда и отдыха», «Социально-биологические основы физической культуры», «Здоровый образ жизни и его составляющие».

4. Особое внимание при проведении методико-практического подраздела уделять следующим темам: «Физическая культура при различных заболеваниях», «Массаж и самомассаж», «Методы самоконтроля функционального состояния организма»

Закключение. У нынешнего поколения студентов имеется потребность в занятиях физической культурой и спортом, но не у всех есть желание и возможность заниматься тем видом двигательной активности, который им нравится.

Необходимо в учебный процесс постоянно вносить новые формы, которые способствовали бы повышению интереса к занятиям и оказывали достаточное увеличение функциональных возможностей организма, эффективное развитие основных двигательных качеств и оздоровление занимающихся, с учетом диагнозов заболеваний студенток.

### Библиографические ссылки

1. Биштрук В. Д. Методы оценки и коррекции физического развития студентов на практических занятиях по физическому воспитанию : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ. 2000. 78 с.
2. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / предисл. В. Н. Мошков. М. : RETORIKA-A. : Флинта, 1999. 560 с. : ил.
3. Иванова О. А. Формула красоты. М. : Советский спорт, 1990. 48 с., ил. (Сер. Физкультура для здоровья).
4. Курпан Ю. И. Оставайся изящной! М. : Советский спорт, 1991. 64 с. : ил.
5. Литвинова О. В., Болин В. А. Мониторинговые технологии, исследования физического развития и физической подготовленности школьников и спортсменов // Тезисы всесоюзной научно-практической конференции студентов и молодых ученых с международным участием (19 апреля 2012 г.) Т. 1. Иркутск : ООО «Изд-во Аспринт», 2012. С. 252–256.
6. Физическая культура : примерная учебная программа для высших учебных заведений. М. : 1994.
7. Физическая культура : учеб. пособие / под ред. В. А. Коваленко. М. : АСВ, 2000. 432 с. : ил.

### COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL STUDENTS READINESS 1-3 YEAR SPECIAL MEDICAL TEAM

V. K. Vasiliev, I. Yu. Birdigulova, L. N. Geletskaya, L. A. Holm

Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

*Important for physical training is continuous monitoring of the health and physical development of students. Of particular importance is the control of the student body's reaction to stress. This paper considers some of the indicators of physical development of students of special medical group for three years of study.*

*Keywords: anthropometry, physical fitness, test Cooper's physical qualities.*

E-mail: fizvoz4@mail.ru

© Васильев В. К., Бирдигулова И. Ю., Гелецкая Л. Н., Гольм Л. А., 2013

## ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ИЗ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ ШКОЛ

А. Н. Герасевич<sup>1</sup>, М. П. Костичук<sup>1</sup>, Ю. И. Щеновский<sup>1</sup>, Л. А. Шитов<sup>1</sup>,  
В. С. Грудницкий<sup>1</sup>, Т. А. Гмир<sup>1</sup>, С. Н. Козлович<sup>2</sup>, В. А. Кравченко<sup>3</sup>,  
О. Н. Шевченко<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Беларусь, Брест

<sup>2</sup>Средняя школа № 19, Беларусь, Брест

<sup>3</sup>Ревятичская средняя школа, <sup>4</sup>Сигневичская средняя школа, Беларусь

*В работе представлены результаты определения отдельных показателей физического развития (ФР) учащихся (мальчиков и девочек,  $n = 733$ ) из городских и сельских школ Брестского региона. Отмечены более раннее (с 14 лет) появление различий между группами мальчиков и девочек по показателям длины и массы тела у сельских школьников, а также меньшая величина возраста менархе в группе городских девочек. Результаты отражают современные тенденции основных показателей ФР школьников региона.*

*Ключевые слова: длина и масса тела, окружность грудной клетки, возраст менархе, городские и сельские школьники, 7–16 лет, физическое развитие.*

Уровень физического развития школьников определяется совокупностью многих факторов [1; 5; 7]. Отмечено, что условия проживания (городская или сельская местность) могут оказывать влияние на показатели физического развития мальчиков и девочек школьного возраста [3; 4]. Интерес вызывает как изучение современных тенденций физического развития подрастающего поколения, так и региональные особенности проявлений показателей физического развития в возрастном аспекте [1–7].

**Цель работы** – определить возрастно-половые различия по тотальным размерам тела учащихся школьного возраста, проживающих в городской и сельской местности.

**Методы исследований.** Исследования были проведены в январе-феврале 2011 года одновременно в городских (СШ № 19 и 29 г. Бреста) и сельских (Ревятичская и Сигневичская СШ Березовского района Брестской области) школах. Общее количество обследованных школьников составило 733 человека (городских – 530 человек, из них 266 мальчиков и 264 девочки, сельских – 203 школьника, из них 106 мальчиков и 97 девочек). Определяли основные антропометрические показатели – длину тела (точность – 0,1 см), массу тела (электронные весы, точность 50 г) и окружность грудной клетки (сантиметровая лента, точность – 0,1 см). С помощью метода ретроспективного анализа (анкетирование) определяли дату менархе у девочек. Полученные результаты обрабатывали методами математической статистики. Достоверные различия определяли с применением  $t$ -критерия Стьюдента.

**Результаты и обсуждение.** Анализ полученных результатов показал следующее. Средние значения массы тела мальчиков и девочек сельских школ в возрасте 7–13, 15–16 лет увеличиваются линейно и приблизительно одинаковыми темпами (рис. 1). В возрасте 14 и 16 лет у сельских школьников проявляются тенденции превышения результатов мальчиков над результатами девочек (в возрасте 14 лет – на 12,58 кг,  $P < 0,001$ ).

В группе городских школьников (рис. 2) тенденции половых различий проявляются в возрасте 9-ти, 13-ти и 15–16-ти лет. Однако, только в 16-летнем возрасте различия достоверны (превышение у мальчиков – на 11,07 кг,  $P < 0,05$ ).

Сравнительный анализ средних значений массы тела девочек из городских и сельских школ в возрасте 7–16 лет показал, что масса тела девочек из сельских школ

во всех возрастных группах имеет тенденцию превышения над массой тела девочек из городских школ, более значительную в возрастных группах 8–9-ти, 12-ти и 16-ти лет.

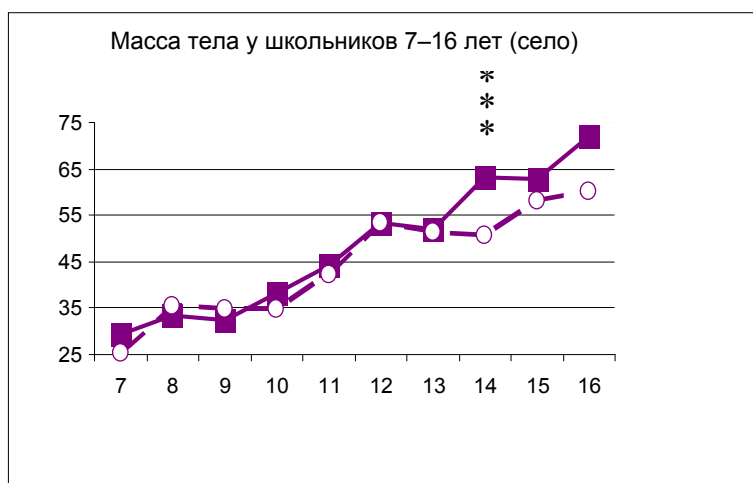


Рис. 1. Динамика массы тела у сельских школьников (■ – мальчиков, ○ – девочек) в возрасте 7–16 лет (достоверность различий: \*\*\* –  $P < 0,001$ )

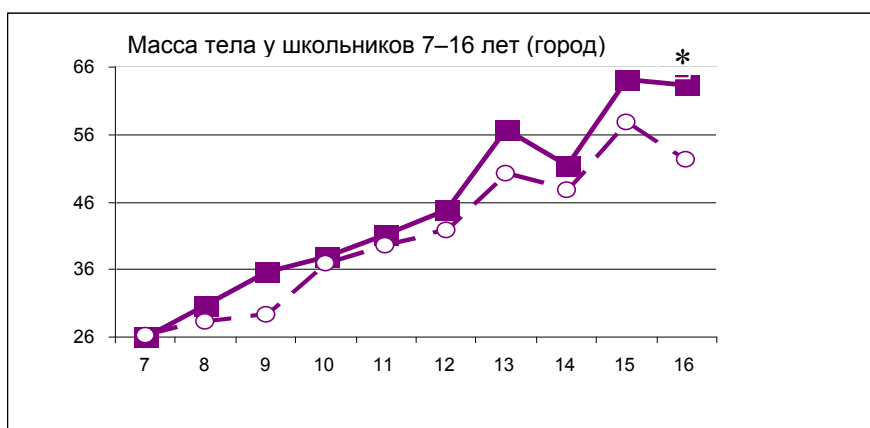


Рис. 2. Динамика массы тела у городских школьников (■ – мальчиков, ○ – девочек) в возрасте 7–16 лет (достоверность различий: \* –  $P < 0,05$ )

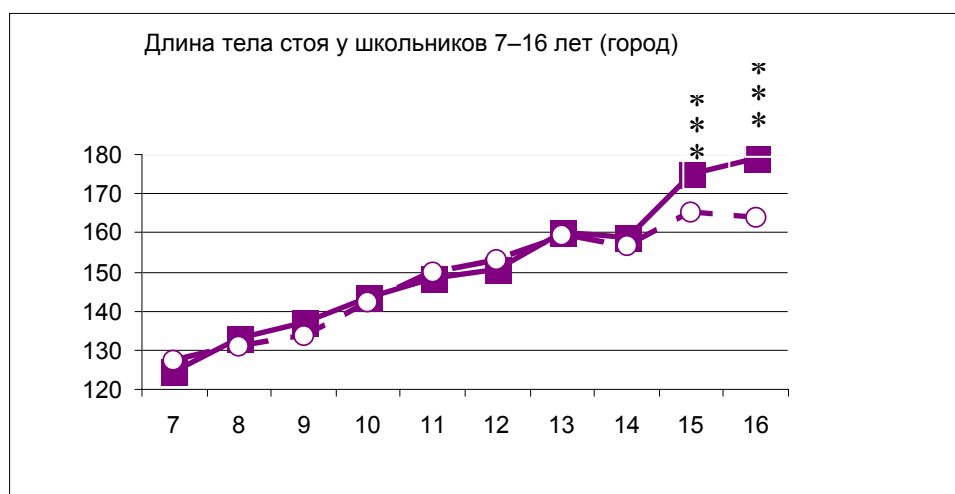


Рис. 3. Динамика длины тела у городских школьников (■ – мальчиков, ○ – девочек) в возрасте 7–16 лет (достоверность различий: \*\*\* –  $P < 0,001$ )

Средняя величина массы тела мальчиков из городских и сельских школ в большинстве возрастных групп находится приблизительно на сходном уровне. Величина массы тела постепенно возрастает, а наибольшие тенденции различий проявляются в 12, 14 и 16 лет (с преобладанием массы тела мальчиков из сельских школ над городскими).

Сравнительный анализ результатов по длине тела стоя позволил определить, что средние значения длины тела стоя как в группе мальчиков, так и в группе девочек, как городских, так и сельских школ, увеличиваются линейно и одинаково до возраста 14 лет у городских школьников и 13 лет – у сельских (рис. 3 и 4).

В дальнейшем в группах городских и сельских школьников наблюдаются различия по динамике длины тела у мальчиков и девочек. В группе городских школьников в возрасте 15–16 лет средние значения длины тела мальчиков достоверно выше результата девочек (на 9,77 см и 15,13 см, соответственно,  $P < 0,001$  – в обоих случаях).

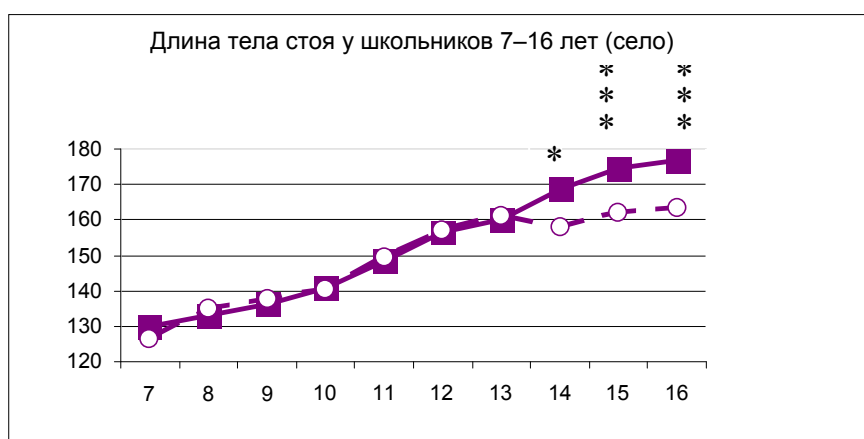


Рис. 4. Динамика длины тела сельских школьников (■ – мальчиков, ○ – девочек) в возрасте 7–16 лет (достоверность различий: \* –  $P < 0,05$ ; \*\*\* –  $P < 0,001$ )

А в группе сельских школьников достоверные различия между средними значениями длины тела мальчиков и девочек проявляются на 1 год раньше – в 14, и остаются таковыми в 15 и 16 лет. При этом средние значения длины тела мальчиков также больше, чем девочек: в 14 лет – на 10,83 см ( $P < 0,05$ ), в 15 лет – на 12,62 см ( $P < 0,001$ ) и в 16 лет – на 13,38 см ( $P < 0,001$ ).

Сравнительный анализ средних значений длины тела девочек из городских и сельских школ показал, что различия между ними практически отсутствуют во всех возрастных группах. Аналогичная картина наблюдается и в группе мальчиков, за исключением возрастной группы 14 лет, где мальчики сельских школ опережают своих сверстников из городских школ по величине длины тела (на 10,27 см,  $P < 0,05$ ).

По средним значениям окружности грудной клетки (ОГК) обнаружено незначительное количество достоверных различий между мальчиками и девочками как в группе городских школьников, так и в группе сельских. Величина ОГК (на паузе) увеличивалась:

1) в группе городских школьников: мальчики – с  $62,31 \pm 1,17$  см (7 лет) до  $85,89 \pm 1,51$  см (16 лет) – суммарный прирост на 23,58 см; девочки – с  $63,24 \pm 0,76$  см (7 лет) до  $86,25 \pm 1,61$  см (16 лет) – суммарный прирост на 23,01 см;

2) в группе сельских школьников: мальчики с  $63,22 \pm 1,71$  см (7 лет) до  $84,44 \pm 2,55$  см (16 лет) – суммарный прирост на 21,22 см; девочки – с  $60,00 \pm 1,10$  см (7 лет) до  $84,25 \pm 1,55$  см (16 лет) – суммарный прирост на 24,25 см.

Посредством анкетирования у девочек дополнительно были получены сведения о дате наступления менархе, а затем проведено сравнение полученных результатов между группами девочек городских и сельских школ в возрасте 11–16 лет.

Сравнительный анализ полученных результатов показал, до 10-летнего возраста в группах и городских, и сельских школьников стадия менархе не наблюдалась. Период менархе для городских девочек начинался с 11 лет (18,2 % девочек), в то время как у сельских девочек это период наступил несколько позже – с возраста 12 лет (50 % девочек). Согласно рассчитанных средних значений возраст менархе у городских школьников наступает раньше (12,495 лет), чем у сельских (12,683 лет), на 0,188 месяца.

Анализ полученных результатов по исследованным антропометрическим показателям у учащихся городских и сельских школ в возрастном диапазоне 7–16 лет выявил следующие закономерности:

а) суммарный прирост массы тела за период от 7 до 16 лет у мальчиков из сельских школ (42,54 кг, на 59,1 % выше по сравнению с результатом в 7 лет) несколько выше такого же прироста мальчиков из городских школ (37,2 кг, на 58,8 % выше по сравнению с результатом в 7 лет); в группе девочек отмечается подобная тенденция: прирост массы тела у девочек из сельских школ (34,52 кг, на 57,5% выше по сравнению с результатом в 7 лет) выше такого же прироста у девочек из городских школ (25,93 кг, на 49,7 % выше по сравнению с результатом в 7 лет);

б) суммарный прирост длины тела за период от 7 до 16 лет у городских мальчиков (54,37 см, на 30,3 % выше по сравнению с результатом в 7 лет) выше, чем у мальчиков из сельских школ (46,62 см, на 26,4 % выше по сравнению с результатом в 7 лет); прирост длины тела в группах девочек из городских и сельских школ очень близок по величине (36,85 см, 22,4 % и 37,1 см, 22,7 %, соответственно);

в) увеличение параметров окружности грудной клетки за период от 7 до 16 лет как у мальчиков (23,58–21,22 см), так и у девочек (23,01–24,25 см) городских и сельских школ (соответственно) проявляется практически на близкую по значению величину (на 25,1–28,8 %).

По тотальным размерам тела как в группе сельских, так и в группе городских школьников половые различия между средними результатами проявляются приблизительно в один и тот же возрастной период: у сельских – в возрасте 14–16 лет (с небольшим опережением, на 1 год раньше), у городских – в 15–16 лет.

Таким образом, в результате исследования отмечены более раннее проявление различий между группами мальчиков и девочек по показателям длины и массы тела у сельских школьников, а также меньшая величина возраста менархе в группе городских девочек. Описанные результаты отражают современные тенденции динамики основных показателей физического развития городских и сельских школьников Брестского региона.

### Библиографические ссылки

1. Asienkiewicz R. Ontogenetyczna zmienność rozwoju fizycznego i motorycznego chłopców i dziewcząt w wieku 5–14 lat. Z. Góra : Of. wyd. UZ, 2007. 301 s.
2. Charzewski J., Piechaczek H. Międzywarstwowe różnice rozwoju somatycznego dzieci warszawskich // Wych. Fizyczne i Sport. 2001. № 4. S. 221–230.
3. Górniak K., Popławska H., Wilczewski A. i in. Dziecko wiejskie Białskie. B. Podlaska : WWFiS, 2010. 193 s.
4. Корденко А. Н., Малютина М. А. Сравнительная характеристика физического развития подростков малого города и села // Новые мед. технол. 2011. № 1. С. 34–36.
5. Кучма В. Р., Платонова А. Г., Скоблина Н. А. Физическое развитие московских и киевских школьников // Гигиена и санитария. 2011. № 1. С. 75–78.
6. Попова И. В., Петров Б. А., Токарев А. Н., Кашин А. В., Чагаева Я. В. // Сравнительная характеристика физического развития детей школьного возраста. Здравоохранение РФ. 2010. № 6. С. 45–47.
7. Скоблина Н. А. Научно-методическое обоснование оценки физического развития детей в системе медицинской профилактики : автореф. дис. ... докт. мед. наук. М. : ГУ НЦЗД РАМН, 2008. 49 с.

## AGE AND SEX DIFFERENCES IN SOME INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PUPILS OF SCHOOL AGE URBAN AND RURAL SCHOOLS

A. N. Gerashevich<sup>1</sup>, M. P. Kostichuk<sup>1</sup>, Yu. I. Schenovskiy<sup>1</sup>, L. A. Shitov<sup>1</sup>,  
V. S. Grudnitskiy<sup>1</sup>, T. A. Gmir<sup>1</sup>, S. N. Kozlovich<sup>2</sup>, V. A. Kravchenok<sup>3</sup>,  
O. N. Shevchenko<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Brest State University named after A. S. Pushkin, Belarus, Brest

<sup>2</sup>Middle school № 19, Belarus, Brest

<sup>3</sup>Revyatichskaya middle school, <sup>4</sup>Signevichskaya middle school, Belarus

*The paper is devoted of the results of the determination of individual parameters of physical development (PD) schoolchildren (boys and girls, n = 733) from urban and rural schools in the Brest region. There are noted earlier (at age 14) the appearance of differences between groups of boys and girls in indicators of height and weight of rural schoolchildren, as well as the lower value of the age of menarche in a group of urban girls. The results reflect the current trends of key indicators of schoolchildren PD of the region.*

*Keywords: body height and weight, chest circumference, age of menarche, urban and rural schoolchildren, 7–16 years old, physical development.*

E-mail: ger@tut.by

© Герасевич А. Н., Костичук М. П., Щеновский Ю. И., Шитов Л. А., Грудницкий В. С.,  
Гмир Т. А., Козлович С. Н., Кравченко В. А., Шевченко О. Н., 2013

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Ч. А. Дажы, М. А. Саая

Тувинский государственный университет, Россия, Кызыл

*Обобщается опыт разработки вариативной образовательной программы по физическому воспитанию учащихся V–IX классов, основанной на спортивном ориентировании, учитывающей региональные особенности и национальные традиции Республики Тыва, которые влияют на здоровье, физическое развитие и двигательную подготовленность детей, что позволяет в свою очередь сохранить традиционную культуру народов.*

*Ключевые слова: регион, спортивное ориентирование, процесс физического воспитания школьников, национально-региональный компонент.*

В Республике Тыва разработана концепция развития национального образования. Главной задачей ее является воспитание у подрастающего поколения глубокой приверженности к материальным и духовным ценностям тувинского народа, изучение и внедрение утраченных элементов традиционной культуры.

Актуальным на сегодня остается вопрос разработки учебных программ по физическому воспитанию для общеобразовательных школ не только с учетом национально-этнических традиций, но и с учетом региональных особенностей, особенно географического расположения и сурово-климатических условий Тувы, которые формируют у школьников специальные навыки и умения, отражающие трудовую деятельность

тувинцев, и которые, в свою очередь, позволяют внедрять в учебный процесс национальные виды упражнений.

С целью осуществления национально-регионального компонента Государственного образовательного стандарта образования в условиях Тувы авторам предоставлена возможность разработки вариативной образовательной программы по физическому воспитанию учащихся V–IX классов, основанной на спортивном ориентировании.

Как известно, занятия на свежем воздухе очень полезны для организма школьников. Также велика их роль в совершенствовании интеллектуальных, творческих и иных способностей, в получении положительных эмоций во время отдыха и развлечения школьников. А тесная связь с природой и ее воздействие на эстетическую сторону воспитания являются основными средствами формирования и повышения нравственной культуры личности, культуры общения, физической культуры, столь необходимых для сохранения и укрепления здоровья учащихся и их физического совершенствования.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель – совершенствование учебной программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ Республики Тыва на основе использования спортивного ориентирования; повышение показателей физической, технико-тактической подготовленности и общей успеваемости учащихся при сохранении и приумножении при этом традиционной культуры тувинского народа [2].

С целью реализации программы по спортивному ориентированию, углубления и расширения знаний и умений учителей физического воспитания в области спортивного ориентирования преподавателями ТувГУ Ч. А. Дажы, Х. Д-Н. Ооржак, М. В. Балчирбай разработаны учебно-методические рекомендации «Основы спортивного ориентирования».

Данная программа преследовала решение следующих задач.

1. Оздоровительные – укрепление и сохранение здоровья: закаливание организма, выработка устойчивости к холодным, неблагоприятным условиям внешней среды; оптимальное развитие физических качеств и содействие в целом гармоническому физическому развитию, а также повышению работоспособности учащихся.

2. Образовательные – системное формирование (с учетом специфики и национально-этнических особенностей региона) жизненно важных двигательных умений и навыков (в ходьбе, беге, прыжках и преодолении препятствий и т. п.); накопление и совершенствование двигательного опыта; развитие двигательных способностей; выработка представления о спортивном ориентировании и туризме, о национальных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности.

3. Воспитательные – главной задачей является воспитание у подрастающего поколения глубокой приверженности к материальным и духовным ценностям тувинского народа, изучение и внедрение утраченных элементов традиционной физической культуры, воспитание физических, нравственных, интернациональных качеств; воспитание силы воли, устойчивости и выдержки, дисциплинированности, доброжелательности, честности, решительности и т. д., эстетических и духовных потребностей, самостоятельности, проявления инициативы, находчивости, творческой фантазии и т. д.

Программа и методические рекомендации к ней удачно сочетаются. В них просматриваются такие принципы, как последовательность, непрерывность, постепенное усложнение материала, учитывающие индивидуальные, возрастно-половые особенности школьников в психолого-педагогическом аспекте, направленные на повышение двигательной подготовленности посредством воспитания осознанных потребностей. Как считают авторы, данная программа станет особенно полезной в тех случаях, когда



перед учителем будет остро стоять задача – существенно повысить двигательную (физическую) подготовленность учащихся. Дополнительно следует отметить, что программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала включает два взаимосвязанных компонента. Базовая часть программы направлена на формирование основ физической культуры личности.

В состав вариативного учебного материала введены соответствующие элементы спортивного ориентирования: теоретическая, комплексная технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка. А также кроссовая подготовка и совершенствование техники бега по естественным препятствиям; развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование аэробной и анаэробной выносливости; психологическая подготовка и совершенствование свойств внимания и памяти; ориентирование с элементами игр и эстафетами; упражнения по ускорению процессов восстановления умственной и физической работоспособности и функциональных систем организма.

Предлагаемая программа состоит из четырех разделов: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка, примерные показатели двигательной подготовленности.

По мнению авторов программы, вторая ступень обучения (V–IX классы) по данной программе – самая благоприятная ступень, характеризующаяся базовым уровнем знаний в области физической культуры, устойчивым интересом подростков к занятиям. Так как уроки спортивного ориентирования по своему содержанию интересны и разнообразны, они быстро привлекут внимания школьников данного возраста своей эмоциональностью и темпераментностью, а также новизной формы обучения.

Таким образом, технические приемы, тактические действия ориентирования на местности таят в себе большие возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. А игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности [3].

В зависимости от условий своей деятельности учитель сможет сам подобрать упражнения и игры, которые помогут бы учащимся овладеть техническими приемами спортивного ориентирования и выполнять их на большой скорости.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильности его планирования. Для этого необходимо составить годовой план распределения учебного материала. В данной программе авторы, предусмотрев кроссовую подготовку, сезонность летнего ориентирования, разработали поурочные планы спортивного ориентирования на I и IV четверти.

Положительным моментом, заслуживающим особого внимания, является система учета и контроля: успеваемость определяется уровнем отношения к самосовершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников авторы предлагают индивидуальный подход к выполнению учебных нормативов, допускают возможность различных вариантов оценки результатов учащихся с учетом приростов в их двигательной и технической подготовленности.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых технических и тактических средств обучения. В ходе урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных упражнений.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

В основе планирования обучения технике и тактике при начальном обучении спортивному ориентированию лежат труды В. И. Тыкул, В. Г. Акимова, С. В. Фалевского, Ф. Д. Мухамитзянова.

Мастер спорта СССР, судья республиканской категории С.В. Фалевский, опираясь на принцип «от простого к сложному», предлагает следующий порядок в обучении новичков ориентированию [1].

1. Изучение основных условных топографических знаков.
2. Работа с компасом. Ориентирование карты по компасу.
3. Обучение умению представлять плоское изображение на карте в объемном видении местности.
4. Упражнения на чтение карты как в классе, так и на местности.
5. Обучение определению расстояния по карте и измерению его на местности.
6. Усвоение задач, ставящихся перед участниками соревнований по разным видам ориентирования. Понятие дистанции, контрольного пункта.
7. Изучение карты с дистанцией. Разбор вариантов движения от КП до КП.
8. Прохождение на местности простой дистанции парой, самостоятельно. Анализ.
9. Снятие азимута с карты. Передвижение по азимуту в лесу.
10. Изучение правил соревнований. Отметка на КП, карточка участника, легенды КП.
11. Изучение положения о соревнованиях.
12. Участие в соревнованиях (чем больше, тем лучше.)
13. Ведение дневника с анализом выступлений. Регистрация находок и ошибок.
14. Умение рисовать простейшую карту.

Ф. Д. Мухамитзянов (г. Пермь) подразделяет учебный процесс на четыре этапа:

1-й этап – ознакомление с основными элементами техники ориентирования на местности;

2-й этап – выполнение этих элементов при движении шагом;

3-й этап – выполнение усложненных элементов техники ориентирования на бегу или в ходе учебно-тренировочных соревнований;

4-й этап – получение первых навыков по тактике спортивного ориентирования и участие в официальных соревнованиях, переход к круглогодичным тренировкам [2].

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится два раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам отдельно для девочек и мальчиков от 11 до 15 лет [5].

Как известно, подростковый возраст – переломный период в развитии двигательных функций школьников. К 11–12 годам учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями в беге, прыжках, метании, лазанье и т.п. У них складываются весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы по развитию двигательных способностей. В связи с этим одной из главных задач, которые должен решить учитель, становится обеспечение всестороннего развития координационных способностей ориентирования в пространстве, быстрота перестроения двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей учащихся, а также их сочетаний.

В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, единоборства, плавание). Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообраще-

ние, центральную нервную систему, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств.

На уроках учащиеся V–IX классов получают представление о физической культуре личности, о ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, о методике самостоятельных тренировок. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления учащихся об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой медицинской помощи при травмах [4].

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов совершенствования.

Таким образом, следует считать, что учебная программа по физической культуре для 5–9 классов Республики Тыва как вариативная часть федеральной программы, основанная на применении спортивного ориентирования, послужит новой формой и эффективным средством физического воспитания школьников в Республике Тыва.

#### **Библиографические ссылки**

1. Акимов В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Минск : Просвещение, 1997. 26 с.
2. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. М. : ФиС, 2007. С. 177–182.
3. Дажы Ч. А. Организация многодневных походов и массовых туристических соревнований школьников. ТувГУ. Кызыл, 2006. С. 36–35.
4. Дажы Ч. А., Ооржак Х. Д-Н. Программа по спортивному ориентированию для 5–9 классов общеобразовательных школ Республики Тыва. ТувГУ. Кызыл, 2002. С. 4–7.
5. Тыкул В. И. Спортивное ориентирование. М. : ФиС, 1990. С. 26–28.

#### **SCIENTIFIS-METHODICOL FOUNDATION PROGRAMME ON ORIENTEERING**

Ch. A. Dazhy, M. A. Saaya

Tuva State University, Russia, Kyzyl

*The experience of the development of elective curriculum for physical education students of classes V–IX, based on orienteering, taking into account regional differences and national traditions of the Republic of Tuva, which affect the health, physical development and motor fitness of children, which in turn allows you to preserve the traditional culture of the people .*

*Keywords: region, orienteering, the process of physical education students, national-regional component.*

© Дажы Ч. А., Саая М. А., 2013

## ВЫЯВЛЕНИЕ МОТИВОВ И ЦЕЛЕЙ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, ПОСЕЩАЮЩИХ ФИТНЕС-КЛУБ

А. Б. Данилов

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И. Ярыгина  
Красноярского государственного педагогического университета  
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

*Раскрываются результаты анкетирования по выявлению целей и мотивов занимающихся фитнесом, рассмотрены причины занятий, наиболее важные для занимающихся мышцы и физические качества, дано обоснование.*

*Ключевые слова: фитнес, клуб, респондент, возраст, здоровье, причина, занятие.*

Фитнес включает в себе огромное количество направлений, которые удовлетворят любые вкусы и потребности клиентов. Однако каждое направление отвечает за совершенствование определенных участков и систем организма. Человек, который решил заняться собой, начав ходить в фитнес-клуб, не готов сделать правильный выбор, столкнувшись с огромным списком всевозможных программ и направлений фитнеса, у него есть индивидуальные желания и масса вопросов. На эти вопросы поможет ответить фитнес-инструктор, который зная цели и мотивы клиентов, сможет помочь занимающимся в достижении максимального эффекта от занятий.

В 2012 году нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 150 респондентов, 73 % из которых девушки и 27 % – мужчины. Стаж занимающихся варьировался от нескольких месяцев до 5 и более лет. Цель анкетирования: выявление мотивов и интересов мужчин и женщин, посещающих фитнес-клуб.

В процессе анкетирования нами был выявлен возраст занимающихся фитнесом (рис. 1).

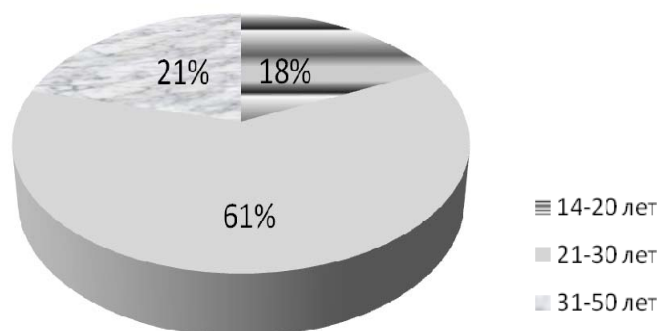


Рис. 1. Возраст занимающихся фитнесом

В возрасте 14–20 лет фитнесом начинают заниматься лишь 18 % опрошенных. На наш взгляд, это связано с тем, что в молодые годы люди увлекаются спортом, ведь спорт – это наиболее распространенная форма физической активности, в их годы. Так же часть молодых людей не особо задумываются о своем физическом состоянии и здоровье, так как их организм растет и развивается, поддерживая хороший уровень здоровья.

Большинство респондентов (61 %) занимаются фитнесом в возрасте 21–30 лет. Это может быть обусловлено следующим: когда человек становится более взрослым – все процессы роста замедляются, соответственно ухудшается физическое состояние человека, начинают появляться проблемы со здоровьем, в организме накапливаются вредные вещества, растет жировая прослойка. Теряя форму, люди начинают задумываться

о необходимости физической активности в их жизни, что является решающим фактором начала занятий в фитнес-клубе.

Люди более старшего возраста, после 30 лет (21 %), так же не забывают о своей физической форме, однако их гораздо меньше. Это может быть обусловлено тем, что не все люди понимают, что когда они стареют – в их организме замедляются процессы обмена веществ, процессы распада начинают преобладать над процессами синтеза, в организме копится огромное количество не нужных ему и вредных веществ. Уже давно не секрет, что физическая активность «омолаживает» организм, выводя из него все излишки, заставляя системы органов работать, не давая им застаиваться.

На рис. 2 представлены причины, побуждающие людей заниматься в фитнес-клубе.

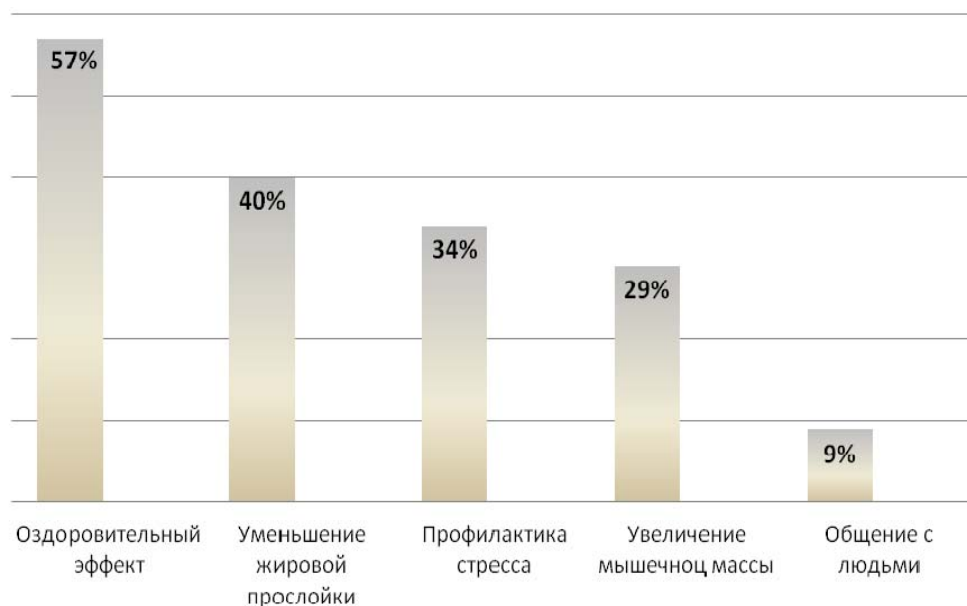


Рис. 2. Причины, побуждающие людей к занятиям фитнесом

Большинство людей занимаются фитнесом ради оздоровительного эффекта (57 %), это можно охарактеризовать тем, что они задумываются не только о своем физическом состоянии, но и о здоровье. Для 40 % опрошенных основной причиной занятий фитнесом является уменьшение жировой прослойки тела, поскольку люди, не ведущие физически активную жизнь, страдают от накопления жиров. Вследствие отсутствия физической активности, количество поступающих в организм калорий превышает количество сжигаемых. Из-за такого нарушения баланса калорий, лишние накапливаются в организме в виде жиров. В наше время гиподинамия очень распространенное явление, а ожирение становится актуальной проблемой современности. Помимо перечисленных отрицательных факторов нашего времени, следует отметить высокую стрессовую нагрузку во всех отраслях быта и труда. Так, 34 % опрошенных ответили, что приходят в фитнес-клуб ради снятия стресса и его профилактики. Занимаясь физической активностью, человек отдает часть энергии на нагрузку, вместе с ней из организма выходят все отрицательные эмоции, накопившиеся за определенный промежуток времени. Душевное состояние человека, неразрывно связано с физической активностью - после нагрузки оно улучшается. Физически активный человек меньше подвержен стрессу и лучше защищен от отрицательных эмоций.

Все без исключения люди хотят иметь красивое тело, ради увеличения мышечной массы и силы в фитнес клуб приходят 29 % опрошенных. Мышцы играют важную роль в формировании красивой фигуры, они позволяют женщинам выглядеть подтянуто, и гармонично, в то время как мужчинам они помогают выглядеть мужественно, рельефно

и спортивно. Развитие мышц сулит увеличением силы, которую хотят иметь большинство мужчин. Мышцы позволяют формировать желаемую нами фигуру, и это является решающим фактором, желая людей увеличить мышечную массу.

Самый малый процент ответов составил вариант «общение с людьми» (9 %). Некоторые клиенты приходят в фитнес-клуб, не только для достижения перечисленных факторов, но и что бы пообщаться с другими занимающимися, разрядиться, и просто получить заряд бодрости и хорошего настроения. Общение с такими же людьми, пришедшими в фитнес-клуб, помогает людям знакомиться, общаться на различные темы, тем самым получая дополнительное удовольствие от занятий.

Среди опрошенных были выявлены наиболее проблемные мышцы, которые они стараются развивать на занятиях в первую очередь (рис. 3).

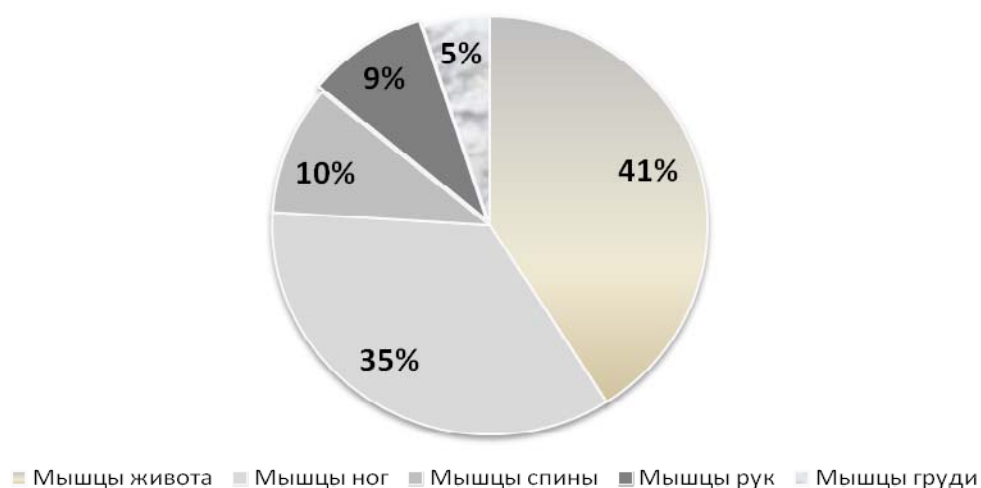


Рис. 3. Наиболее важные для занимающихся мышцы

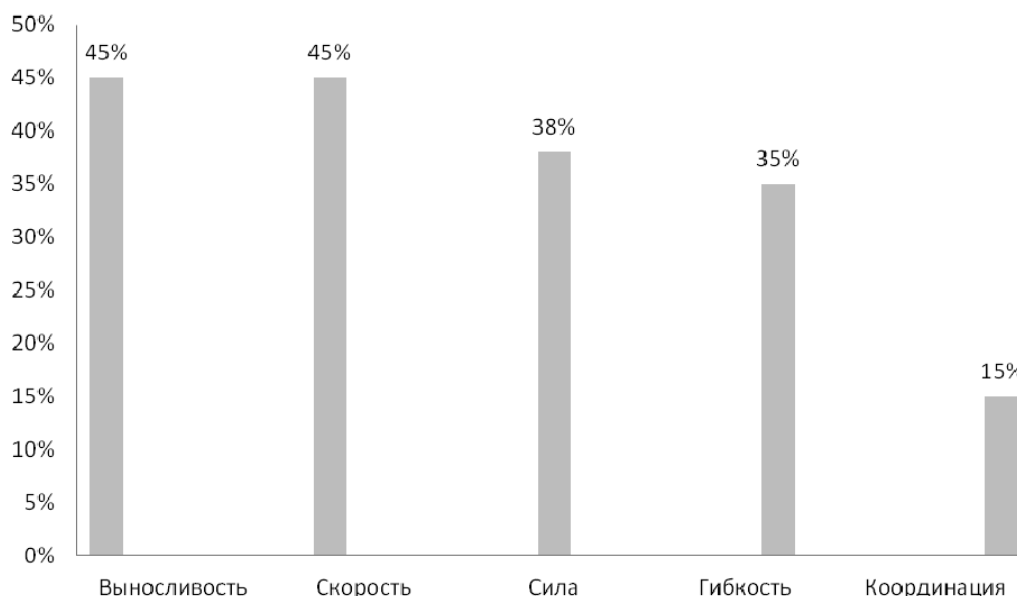


Рис. 4. Физические качества, наиболее важные для занимающихся

Как видно из статистики, наиболее затрагиваемой зоной у занимающихся являются мышцы живота (41 %), это неудивительно, ведь «висящее пузо» не привлекает ни мужчин, ни женщин. На втором месте стоят мышцы ног, их выбрали 35 % опрошенных.

Лишь 10 % опрошенных уделяют наибольшее внимание мышцам спины, однако проблемы с осанкой имеет очень большое количество людей. Наибольшее внимание мышцам рук предпочитают уделять мужчины, женщин не сильно волнует эта часть тела, общее количество респондентов выбравших этот вариант составило 9 %. Только 5 % опрошенных предпочитают уделять наибольшее внимание на занятиях мышцам груди, девушек среди них не оказалось.

Далее респонденты отвечали на то, каким физическим качествам они стараются уделять наибольшее внимание на занятиях (рис. 4).

Самыми востребованными физическими качествами оказались выносливость (45 %) и скорость (45 %), так же люди стараются уделять большое внимание силе (38 %) и гибкости (35 %), наименее востребованным физическим качеством среди занимающихся оказалась координация, которой отдали предпочтение лишь 15 %. Все без исключения физические качества важны для человека, они равноценно пригождаются нам в повседневной жизни. Координацию затронуло не большое количество людей, так как мы редко сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, где бы нам максимально пригодилось это физическое качество, и это естественно.

Таким образом, благодаря анкетированию были выявлены следующие данные относительно мотивов и интересов клиентов:

1) Фитнес пользуется популярностью в большей степени у людей среднего возраста (от 21 до 30 лет). Клиенты других возрастов составляют меньшее количество процентов.

2) Большая часть опрошенных занимаются фитнесом ради оздоровительного эффекта и уменьшения жировой прослойки. Из этого можно сделать вывод, что значительный процент людей идут в фитнес-клуб, что бы позаботиться о своем здоровье, и избавиться от лишних жировых накоплений, что бы привести свое тело в более красивое состояние. Так же не малая часть людей занимаются ради увеличения мышечной массы и снятия стресса – это основные мотивы похода людей в фитнес клуб.

3) Мы определили, что наиболее проблемными зонами занимающихся являются мышцы живота и ног.

4) Физические качества, почти в равной степени важны для занимающихся, кроме координации, которую выбрал наименьший процент занимающихся.

## **IDENTIFICATION OF MOTIVES AND OBJECTIVES OF MEN AND WOMEN THE FITNESS-CLUB**

A. B. Danilov

Institute of Physical Education, Sport and Health name after I. Yarygin  
Krasnoyarsk State Pedagogical University name after V. P. Astafiev, Russia, Krasnoyarsk

*In article results of questioning on identification of the purposes and motives engaged in fitness reveal, the reasons of occupations, the most important for engaged muscles and physical qualities are considered, justification is given.*

*Keywords: fitness, club, respondent, age, health, reason, occupation.*

E-mail: albertikdanilv@rambler.ru

© Данилов А. Б., 2013

# **СООТНОШЕНИЕ ДИНАМИКИ ДВИГАТЕЛЬНОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ШЕСТИКЛАССНИКОВ НА ФОНЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ТРЕТЬЕГО УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Т. Ф. Зелова, Е. М. Ревенко, В. А. Сальников

Сибирская государственная автомобильно-дорожная академия, Россия, Омск

*Экспериментально установлено, что реализация третьего урока по физической культуре тренировочной направленности (с акцентом на развитие двигательных способностей) оказывает существенное влияние не только на темпы прироста двигательных способностей, но и отражается на динамике интеллекта учащихся. При этом наиболее выраженная динамика умственного развития наблюдается у шестиклассников, имеющих на начало эксперимента меньший исходный уровень интеллекта.*

*Ключевые слова: инновации в физическом воспитании, двигательные способности, интеллект, соотношение развития.*

Низкая эффективность традиционной системы физического воспитания сегодня не оспаривается практически ни кем. Два урока физической культуры в неделю, их невысокая интенсивность на фоне преобладания обучающего компонента, явно не позволяли ликвидировать дефицит двигательной активности учащихся и быть действенным средством развития двигательного потенциала растущего человека.

В результате масштабной научно-исследовательской работы под руководством В. К. Бальсевича найдены и апробированы новые формы организации физического воспитания подрастающего поколения [3]. Основная суть инноваций, по мнению авторов, – во внедрении высоких спортивных технологий в школьное физическое воспитание, что позволит существенно повысить эффективность последнего.

Одним из неперенных условий реализации концепции спортивно-ориентированного физического воспитания является включение в школьную программу третьего урока. Сегодня, когда многие организационные вопросы еще не в полной мере решены, материально-техническая база школ не в лучшем состоянии, вопросы рациональной организации третьего урока обсуждаются как практиками, так и учеными. Тем не менее включение в программу школьного обучения третьего урока по физической культуре крайне необходимое, но далеко не единственное условие повышения физической культуры подрастающего поколения.

Мы разделяем мнение Ф. Р. Зотовой [7], что в силу существенной доли обучающего компонента в рамках двух уроков по физической культуре в целом очень низка моторная плотность уроков, следовательно, не достигается необходимая интенсивность занятий для значимого развивающего эффекта. По мнению автора, необходимо добавлять «тренировочный» урок, где акцент с обучающего компонента смещается на акцентированное развитие двигательных качеств.

В настоящее время недостаточно изучен вопрос о том, как повлияет дополнительный урок физической культуры на другие стороны развивающейся личности, в структуре которой, как известно, нельзя выделить изолированно какую бы то ни было функцию, свойство. Изменение того или иного структурного компонента личности происходит под влиянием изменений всех других компонентов. В связи с известным в психологии «феноменом 7-го класса», характеризующимся резким снижением динамики умственного развития школьников, на фоне существенного роста двигательного развития [3; 4] возникает вполне закономерный вопрос: как отразится интенсификация физической нагрузки в подростковом возрасте на развитии других сфер личности?



В проведенном нами исследовании [6] по средством поперечных срезов, установлено, что характер возрастного развития применительно к двигательным и умственным способностям имеет определенные особенности, заключающиеся в том, что в подростковом периоде уровни проявления двигательных способностей практически не имеют различий у школьников с разным уровнем интеллекта, в то время как в последующих возрастных периодах четко просматривается более высокий уровень двигательных способностей у школьников с меньшим уровнем проявления интеллекта. Определенная особенность выявлена и в динамике развития изучаемых способностей, она заключается в том, что у школьников 6-х классов более высокий темп прироста двигательных проявлений наблюдается у лиц с низкой динамикой интеллектуальных показателей, в то время как у школьников 8-х и 10-х классов более высокий уровень прироста двигательных проявлений выявлен у лиц с высокой динамикой интеллекта.

Исходя из полученных нами данных, очевидно, что у школьников в не одинаковой степени выражено снижение динамики развития умственных способностей. Последнее же, вероятно, связано с индивидуальными особенностями, обуславливающими *индивидуальную меру выраженности сензитивности двигательного развития*. У лиц с более интенсивным двигательным развитием больше выражено снижение динамики развития умственных способностей, и наоборот. Этот тезис основывается на том, что выраженность и продолжительность сензитивных периодов для развития тех или иных двигательных способностей могут существенно различаться в зависимости от индивидуальных особенностей развивающейся личности [10].

Изложенное дает основание полагать, что включение третьего «тренировочного» урока в школьную программу по физической культуре учащихся 6-х классов должно оказать влияние на динамику развития умственных способностей. Цель исследования заключалась в выявлении соотношения двигательного и умственного развития у учащихся 6-х классов при реализации третьего «тренировочного» урока по физической культуре.

**Организация и методы исследования.** В исследовании участвовали школьники (юноши) МОУ «Лицей № 149» г. Омска 6-х классов. Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе исследования в 2009/2010 учебном году посредством сравнения осеннего и весеннего тестирования изучалась динамика двигательных и умственных способностей в традиционной (при двух уроках в неделю) системе организации дисциплины «Физическая культура». Полученные данные были приняты за фоновые. Далее на втором этапе исследования в 2010/2011 учебном году изучалась динамика этих же способностей, но при трех уроках по физической культуре в неделю (третьем – «развивающим»).

При организации третьего урока стояла задача максимально повысить его моторную плотность, исключив обучающий компонент, насытить упражнениями скоростной и скоростно-силовой направленности. Преимущественно основная часть третьего «тренировочного» урока строилась на основе метода круговой тренировки. Вместе с тем, для повышения эмоционального фона данного урока и мотивации учащихся использовался соревновательный и игровой методы. Средняя моторная плотность третьего дополнительного урока в педагогическом эксперименте составила 80,4 %, а моторная плотность всех занятий в учебном году в итоге составила 63,1 %, в то время как в предварительном эксперименте этот показатель был на уровне 54,2 %.

Двигательные проявления шестиклассников изучались на основе измерения силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей и аэробной выносливости.

Умственные способности школьников 6-х классов изучались посредством интеллектуального теста (ГИТ) [1]. Динамика изучаемых показателей рассчитывалась по формуле О. Brodi. Достоверность среднegrupповых различий определялась с использованием *t*-критерия Стьюдента. Связи изучаемых переменных вычислялись посредством коэффициента корреляции *r*-Пирсона.

**Результаты исследования.** Влияние тренировочных уроков скоростно-силовой и скоростной направленности на физическое развитие шестиклассников изучалось путем сравнения фоновых показателей темпов прироста тестируемых двигательных способностей с таковыми показателями педагогического эксперимента. В результате установлено, что темпы прироста силовых проявлений, силовой выносливости и аэробной выносливости не имеют статистически значимых различий (табл. 1). Также не выявлены статистически значимые различия и в некоторых показателях, отражающих скоростно-силовые проявления, в частности: прыжки со скакалкой за 30 с и поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. В свою очередь очевидны различия в темпах прироста скоростных и скоростно-силовых проявлений. В частности, на статистически значимом уровне в педагогическом эксперименте, в сравнении с данными предварительного эксперимента, выше прирост результатов в прыжках в длину, челночном беге и в беге на 30 м. Полученные результаты представляются вполне логичными, так как нагрузка «тренировочного» урока носила преимущественно скоростной и скоростно-силовой характер.

Таблица 1

**Соотношение темпов прироста двигательных способностей у школьников 6-х классов в предварительном и педагогическом экспериментах**

Двигательные способности	Данные предварительного эксперимента			Данные педагогического эксперимента			$t$ -критерий $M_1 - M_2$
	Осень	Весна	Прирост $M_1$	Осень	Весна	Прирост $M_2$	
Кистевая динамометрия правой руки	16,94	19,35	13,02	19,72	22,76	13,93	0,50
Кистевая динамометрия левой руки	15,39	17,87	14,65	18,00	20,83	14,52	0,06
Становая динамометрия	61,06	71,13	15,61	69,52	80,66	14,88	0,34
Подтягивание на перекладине	2,34	3,13	28,33	3,24	4,45	36,43	0,96
Сгибание – разгибание туловища	26,29	29,13	10,98	27,28	29,59	8,35	1,31
Прыжок в длину	163,0	171,42	5,09	170,72	185,90	8,51	4,66**
Прыжки со скакалкой	37,45	44,52	20,65	37,45	45,48	19,87	0,18
Челночный бег	8,79	8,51	-3,13	8,73	8,23	-5,85	4,53**
Бег на 30 м	5,59	5,48	-1,93	5,74	5,41	-5,89	6,42**
Бег на 1000 м	5,36	5,03	-6,08	5,25	5,0	-4,69	0,87

Определенный интерес представляют данные табл. 2, в которой приведены результаты сопоставления темпов прироста умственных способностей у шестиклассников в предварительном и педагогическом экспериментах. Так, статистически значимые различия между фоновыми показателями и показателями педагогического эксперимента выявлены в субтестах: 2 – арифметические задачи, 4 – определение сходства или различия понятий и 6 – установление аналогий, что позволяет говорить о различиях как в вербальных, так и в невербальных компонентах интеллекта. В целом можно отметить, что динамика развития отдельных умственных способностей и общего уровня интеллекта заметно выше у школьников, участвовавших в педагогическом эксперименте.

Данные, представленные в табл. 1 и 2, свидетельствуют о большей динамике развития как двигательных, так и умственных способностей в педагогическом эксперименте,

в сравнении с фоновыми показателями. Следовательно, более высокая физическая нагрузка, более выраженные темпы прироста скоростных и скоростно-силовых способностей в педагогическом эксперименте благоприятствуют динамике интеллектуального развития.

Таблица 2

**Соотношение динамики умственных способностей у школьников 6-х классов в предварительном и педагогическом экспериментах**

Субтесты	Фоновые данные			Данные педагогического эксперимента			$t$ -критерий $M_1 - M_2$
	Осень	Весна	Прирост $M_1$	Осень	Весна	Прирост $M_2$	
1	4,61	6,65	36,83	5,83	9,1	47,12	1,39
2	5,68	6,90	18,92	6,72	9,38	35,67	3,57**
3	8,06	10,87	28,65	8,93	11,86	29,02	0,1
4	20,29	24,68	19,57	21,83	30,14	38,33	2,61*
5	10,97	14,42	27,05	10,59	13,55	27,35	0,08
6	18,45	20,94	12,56	17,93	23,31	28,17	3,64**
7	19,16	25,23	27,40	23,48	29,1	22,02	1,51
ОИ	87,23	109,68	22,22	95,31	126,45	29,34	3,29**

По результатам педагогического эксперимента выявлено, что среди рассматриваемых темпов прироста двигательных способностей ни один не связан отрицательно с динамикой развития умственных способностей [5]. В опубликованной нами работе [9] показано, что, напротив, в предварительном эксперименте у учащихся шестых классов наблюдаются отрицательные связи темпов прироста двигательных и умственных способностей. Следовательно, более высокая физическая нагрузка, более выраженные темпы прироста скоростных и скоростно-силовых способностей в педагогическом эксперименте благоприятствуют динамике интеллектуального развития.

Изменение направленности связей (отрицательные связи темпов прироста двигательных способностей с динамикой умственных способностей в фоновых данных изменяются на положительные в педагогическом эксперименте) обусловлено тем, что в предварительном эксперименте шестиклассники с высокими темпами прироста двигательных способностей характеризовались меньшим уровнем и меньшей динамикой развития умственных способностей. В педагогическом эксперименте обнаружилось обратное – шестиклассники с высокими темпами прироста двигательных способностей, характеризовавшиеся на начало эксперимента меньшим уровнем интеллекта, в последующем показали наибольшую динамику развития умственных способностей.

Таким образом, наивысшая динамика интеллекта в педагогическом эксперименте свойственна школьникам, имеющим на начало эксперимента сравнительно меньший уровень его проявления. При этом, как видно из табл. 3, в предварительном эксперименте, напротив, школьники с изначально меньшим уровнем интеллекта имели и более низкую динамику умственного развития. Примечательно, что у школьников с высоким и средним уровнями интеллекта выявлена аналогичная его динамика как в предварительном, так и в педагогическом экспериментах.

Следовательно, повышенная суммарная моторная плотность занятий и увеличение объема физической нагрузки за счет третьего «тренировочного» урока в педагогическом эксперименте не имели отрицательного влияния на динамику интеллекта шестиклассников с высоким и средним интеллектом, в то же время имели существенный положительный эффект для шестиклассников с меньшим уровнем интеллекта. Более того, в результате педагогического эксперимента произошло изменение знака корреляционных связей темпов прироста двигательных и умственных способностей у шестиклассников, имевших на начало эксперимента меньший уровень интеллекта.

Таблица 3

**Динамика интеллектуального развития у шестиклассников в предварительном и педагогическом экспериментах, различающихся исходным уровнем интеллекта**

Уровень интеллекта на начало эксперимента	Динамика интеллекта	
	Фоновые данные, $M_1 \pm m$	Данные педагогического эксперимента, $M_2 \pm m$
Бóльший	24,73±6,20	25,25±7,22
Средний	26,16±4,75	26,50±5,82
Мéньший	14,32±5,21	42,11±5,83

В предварительном эксперименте наблюдалось описанное нами [6] явление – при высоких темпах прироста двигательных способностей у шестиклассников чаще встречается сравнительно меньший уровень интеллекта и низкая его динамика и, напротив, при низких темпах прироста двигательных способностей – больший уровень и высокая динамика интеллекта. В результате же педагогического эксперимента проявилось обратное – более высокие темпы прироста двигательных способностей совпали с более высокой динамикой интеллекта при изначально меньшем уровне его проявления.

Полученные данные, на наш взгляд, весьма значимы для понимания эффекта инверсии интеллектуального развития [11]. Вероятно, ответ на вопрос о внутренних глубинных причинах более раннего повышения темпа умственного развития у одних школьников и более позднего – у других может лежать в плоскости проблемы соотношения развития двигательных и умственных способностей.

Очевидно, что подростковый возраст, характеризующийся яркими противоречиями, перестройками в развитии различных систем, протекающими на фоне существенного повышения темпа двигательного развития, требует особого внимания с целью создания оптимальных условий не только двигательного, но и умственного развития. Вполне вероятно, что роль физической культуры в этом вопросе еще до конца не раскрыта.

Следует отметить, что темпы как двигательного, так и умственного развития в определенный возрастной период имеют существенные индивидуальные различия, обусловленные сроками наступления сензитивных периодов, степенью их выраженности и длительностью действий. Имеются данные, что именно в подростковом возрасте наблюдается заметное снижение успеваемости и темпов умственного развития [3; 4; 8]. Описывая возрастную специфику развития младших подростков, Н. С. Лейтес [8] отмечает их повышенную активность, неусидчивость, легкость пробуждения энергии, повышенную потребность в движениях, которые создают определенные трудности в побуждении к учению. Вместе с тем описаны и такие случаи [8], когда у подростков наблюдаются неустанная умственная активность, любознательность, стремление к умственному напряжению. Отсюда особый и очень важный аспект проблемы соотношения возрастного и индивидуального – связь предпосылок способностей с другими сторонами развивающейся личности.

Полученные нами результаты еще требуют детального анализа и вскрытия внутренних причин, в частности изучения индивидуально-психологических особенностей, опосредующих эффект влияния дополнительного «тренировочного» урока. Но уже сейчас есть основания утверждать, что в действительности существует проблема физической недогрузки. Вместе с тем для разных школьников эта недогрузка, очевидно, имеет индивидуальную выраженность. Вполне вероятно, что подростки с повышенной потребностью в двигательной активности, не имея возможности ее удовлетворения (в частности, на уроках физической культуры), испытывают в связи с этим некоторые трудности в учебе, а также, вероятно, и в умственном развитии именно в данном возрастном периоде.

### Библиографические ссылки

1. Акимова М. К., Борисова Е. М., Гуревич К. М., Козлова В. Т., Логинова Г. П. Руководство к применению группового интеллектуального теста (ГИТ) для младших подростков. Обнинск : Принтер, 1993. 40 с.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Пргонюк Л. Н., Мустафина Л. Н., Стрельцова Н. Я. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. № 4. 2003. С. 56–59.
3. Болотова О. В. Исследование структуры познавательных способностей у учащихся с разными темпами психического развития: дис. ... канд. психол. наук. М., 2003. 273 с.
4. Бударина Е. Г. Динамика интеллектуального развития подростков в условиях разных моделей обучения // Психологический журнал. 2009. № 4. С. 33–46.
5. Зелова Т. Ф., Ревенко Е. М., Сальников В. А. Влияние дополнительной физической нагрузки на соотношение динамики двигательного и умственного развития шестиклассников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 5. С. 21–26.
6. Зелова Т. Ф., Ревенко Е. М., Сальников В. А. Возрастные особенности соотношения развития двигательных и умственных способностей школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 3. С. 11–16.
7. Зотова Ф. Р. Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 1. С. 2–5.
8. Лейтес Н. С. Возрастная одаренность и индивидуальные различия. М. : Воронеж, 1997. 448 с.
9. Ревенко Е. М., Зелова Т. Ф., Сальников В. А. Соотношение развития двигательных и умственных способностей у школьников 5–6-х классов // Образование и наука. Известия УрО РАО. 2011. № 3. С. 59–70.
10. Сальников В. А. Особенности межпризнаковых и межвозрастных связей показателей морфофункционального развития // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сб. науч. тр. Омск : СибАДИ, 2010. 196 с.
11. Холодная М. А. Эволюция интеллектуальной одаренности от детства к взрослости: эффект инверсии развития // Психологический журнал. 2011. № 5. С. 69–78.

### RATIO MOTOR DYNAMICS AND MENTAL GROWTH OF SIXTH GRADERS AMID IMPLEMENT ADDITIONAL LOAD THIRD LESSON PHYSICAL CULTURE

T. F. Zelowa, E. M. Revenko, V. A. Sal'nikov

Siberian State Automobile and Road Academy, Omsk, Russia

*It was established experimentally that the implementation of the third lesson of physical culture training patterns (with an emphasis on the development of motor skills) has a significant impact not only on the growth rate of motor abilities, but also affects the dynamics of intelligence of students. The most positive dynamics of mental development is observed in sixth-grade, at the beginning of the experiment with a smaller initial level of intelligence.*

*Keywords: innovation in physical education, motor skills, intelligence, relationship development.*

© Зелова Т. Ф., Ревенко Е. М., Сальников В. А., 2013

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ КРАСНОЯРЦЕВ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ)

В. И. Злотковский

Центр гуманитарных исследований и консультирования «Текущий момент»,  
Россия, Красноярск

*Анализируется динамика общественного мнения по проблеме здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом.*

В июле 2001 г. опрошено 981 человек, в октябре 2010 г. – 1 082 человека по репрезентативной для жителей города выборке. Метод исследования – анкетный опрос в виде формализованного интервью по месту жительства.

Основные результаты исследований представлены в табл. 1–3. Учитывая разность общих сумм полученных ответов, в таблицах проводится сравнение результатов в процентном выражении и в их ранговом значении.

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос: «**Что для Вас означает здоровый образ жизни?**»

Варианты ответа	2001 г.		2010 г.	
	%	Ранг	%	Ранг
Занятие физическими упражнениями	46,5	1	46,8	1
Не пить, не курить	44,5	2	43,2	4
Сбалансированное питание	40,9	3	34,0	9
Не болеть	30,4	4	46,1	3
Нормальная экология	26,4	5	40,1	5
Активная форма проведения досуга	24,3	6	46,4	2
Материальный достаток	20,2	7	37,0	6
Благоприятный микроклимат в семье	19,2	8	34,5	7
Правильный режим труда и отдыха, умеренное потребление спиртного	16,7	9	34,3	8
Высокая нравственность	15,7	10	19,4	10
Иметь хобби	9,3	11	10,7	12
Внимание к противоположному полу	5,4	12	14,9	11

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос: «**Что, по Вашему мнению, в первую очередь определяет здоровье человека?**»

Варианты ответа	2001 г.		2010 г.	
	%	Ранг	В %	Ранг
Здоровый образ жизни	47,8	1	60,6	1
Состояние окружающей среды	16,6	2	36,3	2
Наследственность	14,9	3	15,1	5
Состояние здравоохранения	11,2	4	15,8	4
Духовное состояние общества	7,6	5	23,6	3
Уровень образования	1,2	6	5,3	6

Распределение ответов на вопрос: «**Какое значение для Вас имеет здоровый образ жизни?**»

Варианты ответа	2001 г.		2010 г.	
	%	Ранг	%	Ранг
Стараюсь придерживаться здорового образа жизни	37,7	1	43,2	1
Понимаю важность, но нет возможности придерживаться здорового образа жизни	34,9	2	30,3	2
Сегодня мне не до этого	24,5	3	14,9	3

Данные, полученные в ходе мониторинговых исследований, позволяют сделать следующие выводы и обобщения.

1. В 2001 году представление горожан о здоровом образе жизни главным образом ассоциировались с такими понятиями, как «*занятия физическими упражнениями*», «*не пить, не курить*», «*сбалансированное питание*» и «*не болеть*» (соответственно с 1-й по 4-й ранг соответственно). Через девять лет представление красноярцев по этому вопросу несколько изменились. При сохранении важнейших составляющих здорового образа жизни: «*занятия физическими упражнениями*» (1-й ранг), «*не болеть*» (3-й ранг), «*не пить, не курить*» (4-й ранг), на второе место вышла позиция *активную форму проведения досуга*. Последнее обстоятельство, скорее всего, связано с активной пропагандой, реализуемой на территории города, в том числе в рамках движения «Здоровый мир».

2. Представления респондентов о здоровом образе жизни в значительной степени детерминированы их социальными характеристиками. Наиболее заметное влияние оказывает социально-профессиональная принадлежность горожан. Так, для неработающих граждан (пенсионеры, безработные, домохозяйки) решающее значение имеют занятия физическими упражнениями и материальный достаток. Студенты отдают предпочтение активной форме проведения досуга и физическим упражнениям. Для них большее значение, по сравнению со всеми опрошенными, имеет правильный режим труда и отдыха, умеренное употребление спиртного.

Предприниматели и рабочие солидарны в том, что главное в здоровом образе жизни – это здоровье человека («не болеть»). Однако в остальных составляющих здорового образа жизни их представления расходятся и довольно значительно. Рабочие больше, чем предприниматели, уделяют внимания физическим упражнениям, сбалансированному питанию, отсутствию вредных привычек («не пить, не курить»); предприниматели – нормальной экологии, активным формам проведения досуга, правильному режиму труда и отдыха.

В восприятии интеллигенции главное в здоровом образе жизни – отсутствие вредных привычек, активная форма проведения досуга и сбалансированное питание. Руководители предприятий и организаций во главу угла ставят благоприятный климат в семье, отсутствие вредных привычек («не пить, не курить») и материальный достаток.

3. Результаты мониторинговых исследований свидетельствуют: *горожане убеждены в том, что здоровье человека в первую очередь определяется здоровым образом жизни* и лишь во вторую очередь – от состояния окружающей среды, наследственности и состояния здравоохранения. В этом вопросе пол, возраст, уровень образования, род занятий респондентов, их материальное положение не выступают дифференцирующими факторами.

4. Отвечая на вопрос о занятии физической культурой и спортом, 14,2 % респондентов отметили позицию «да, регулярно», 25,4 % – «да, время от времени», 33,3 % – «очень редко», 22,7 % – «никогда» и 4,3 % – затруднились с ответом. В регулярности занятий физкультурой и спортом мужчины незначительно опережают женщин (15,9 %

против 13,1 %). В возрастном отношении фиксируется некоторое увеличение активности среди самых молодых (18–24 года) и пожилых (60 лет и старше) горожан: 18,0 % и 19,8 % соответственно. Среди социально-профессиональных групп более заметное стремление к активному образу жизни выражено у студентов и учащейся молодежи (20,8 %), домохозяек (20,7 %), рабочих (18,2 %) и пенсионеров (16,6 %).

Горожане предпочитают заниматься спортом дома (34,1 %), либо самостоятельно на стадионе, на спортплощадках, в тренажерных залах, бассейнах (27,6 %).

5. Сопоставление данных 2001 и 2010 гг. позволяет говорить о том, что горожане стали больше уделять внимания соблюдению здорового образа жизни. Во-первых, увеличилась с 37,7 % до 43,2 % доля тех, кто стремится его придерживаться, во-вторых, сократилась с 24,5 % до 14,9 % доля тех, кому «сегодня не до этого». Выявлена прямая взаимосвязь между регулярными занятиями физической культурой и спортом и следованию здоровому образу жизни. Так, 85,7 % среди тех, кто регулярно занимается физкультурой и спортом, придерживается здорового образа жизни. И, наоборот, среди тех, кто никогда физкультурой и спортом не занимается, эта доля составляет всего 21,0 %.

## **HEALTHY LIFESTYLE IN THE VIEW OF KRASNOYARSK CITIZENS (BASED ON THE RESULTS OF THE SOCIOLOGICAL RESEARCH)**

V. I. Zlotkovskiy

Center for Humanities Research and Consulting, “The present situation”,  
Russia, Krasnoyarsk

*In this article the dynamic of public opinion on the healthy lifestyle is analyzed.*

*Keywords: healthy lifestyle, regular physical training and sports.*

© Злотковский В. И., 2013

## **ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ГРУЗИИ**

М. Н. Иашвили<sup>1</sup>, Н. Г. Иашвили<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Государственный университет имени И. Чавчавадзе, Грузия, Тбилиси

<sup>2</sup>Грузинский технический университет, Грузия, Тбилиси

*В тезисах рассмотрены вопросы состояния лечебно-оздоровительного туризма в стране, приводятся приоритетные направления развития туризма, которые в конечном итоге будут способствовать росту прибыли, развитию инфраструктуры, трудоустройству населения, стимулированию таких отраслей экономики как аграрный сектор, транспорт, торговля, сфера обслуживания и пищевая промышленность.*

*Ключевые слова: туристический потенциал, развитие туризма, оздоровительно-профилактический, климатический и этно-экологический туризм.*

Грузия располагает уникальными природными и историко-культурными ресурсами, представляющими интерес для развития туризма, как самостоятельной и перспективной отрасли экономики. Ясно, что в будущем туризм может стать одним из главных



источников валютных поступлений в бюджет государства, в связи с чем туризм признан приоритетным направлением экономики страны.

Грузию воспринимают как новую, пока не известную страну и поэтому она становится интересной для путешествий и туризма. Желających посмотреть страну увеличивается после проведенных археологических раскопок в 1999 году, в результате которых были обнаружены в Дманиси, расположенной вблизи Тбилиси, фрагменты скелета древнейшего человека эры палеолита, которые датируются 1 миллион 700 тысяч лет до нашей эры. Этим открытием Грузия стала родиной первого европейца.

Из всех разнообразных видов туризма страна старается по возможности способствовать развитию почти всех традиционных видов туризма. Это и культурно-познавательный, исторический, развлекательный, горнолыжный и другие виды.

По нашему мнению, это неправильный путь развития туризма в Грузии. Следует откровенно сказать, что в ближайшие 5–10 лет нам будет очень трудно создать такую туристическую инфраструктуру и достигнуть такого уровня обслуживания туристов как в странах западной Европы (Испания, Франция, Италия). Главное – правильно определить основные приоритеты развития туризма в стране. Их должно быть не более 4–5.

Мягкий климат, чистейший воздух, обилие минеральных и термальных источников, месторождений целебных грязей и пляжи Черноморского побережья – вот основные факторы развития в Грузии лечебно-оздоровительного туризма. Известные ещё со времён социализма курорты Боржоми, Цхалтубо, Шови, Саирме, Уцера, Бахмаро, Ахтала, порядком пострадали в беспокойные девяностые – туристов практически не было, санаторные комплексы закрывались, а квалифицированный персонал сидел без работы. Направление это на российском туристическом рынке пока не самое популярное – чтобы поправить здоровье, россияне предпочитают ездить в другие страны: Египет, Чехию и Венгрию, Кипр и Турцию, наконец, на Мёртвое море и Испанию. Ясно, что в любой из вышеперечисленных стран есть чем похвастать в деле отдыха, профилактики и оздоровления людей. Однако и Грузия может внести свой вклад в развитие этого вида туризма.

Из всех разнообразных видов туризма страна старается по возможности способствовать развитию почти всех традиционных видов туризма. Следует разработать комплексную долгосрочную программу развития туризма в Грузии на период до 2025 года. Перспективным, на наш взгляд, является развитие оздоровительно-профилактического, климатического и этно-экологического туризма, что даст возможность максимально использовать уникальную природу Грузии.

## DEVELOPMENT OF MEDICAL-HEALTH TOURISM IN GEORGIA

M. N. Iashvili<sup>1</sup>, N. G. Iashvili<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chavchavadze State University, Georgia, Tbilisi

<sup>2</sup>Technical University of Georgia, Georgia, Tbilisi

*In the talking points address questions of medical-health tourism in the country, are priority areas for the development of tourism, which will ultimately contribute to the growth of income, infrastructure development, employment, stimulating such industries as agriculture, transport, trade, service industry and food industry.*

*Keywords: tourism potential, tourism, health and prevention, climate and ethno-ecological tourism.*

© Иашвили М. Н., Иашвили Н. Г., 2013

## **ЦЕЛОСТНЫЙ ПОДХОД ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕННОСТНО- ЗНАЧИМЫМИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Е. А. Иванова, Н. П. Васильева

Магнитогорский государственный технический университет имени Г. И. Носова,  
Россия, Магнитогорск

*Интеллектуальный потенциал страны определяется качеством высшего образования. Прогрессивный ритм жизни студента требует от него все больше физической активности. Адаптация к физическим нагрузкам требует большего физического совершенства.*

*Ключевые слова: адаптация, физкультурно-спортивная деятельность, адаптационный потенциал, целевой компонент, педагогические условия.*

Одной из основных проблем современного образования является обеспечение эффективной адаптации личности обучающегося к условиям образовательного процесса. Мы в своём исследовании предположили и, на наш взгляд, доказали, что решить эту проблему в значительной степени можно путём реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности. Как показал проведённый нами эксперимент, в котором участвовали студенты технического вуза, данное предположение оказалось верным.

Адаптация студентов к условиям профессионального образования обуславливает использование в образовательной практике вуза всего многообразия видов деятельности, обеспечивающих в итоге единство и комплексность позитивного преобразования социальных и биологических качеств человека на пути становления профессионального мастера. При этом на пути становления личности профессионала и оптимальной сочетаемости в ней социального и биологического являются физкультурно-спортивная деятельность и её ценности.

Актуальность проблемы исследования и правильность выбранного подхода определяется необходимостью разрешения противоречия между потребностью социума в повышении качества высшего образования, уровня разносторонней подготовки специалистов высокой квалификации и недостаточной разработанностью педагогических основ реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов на современном этапе. Данное противоречие определяет несоответствие между обозначенными в нормативно-правовых документах требованиями к профессиональной подготовке специалистов и их недостаточной практической подготовленностью к обучению в вузе, потребностью вузов в теоретическом обосновании и научно-методическом обеспечении процесса реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов, недостаточной разработанностью педагогических технологий реализации данного процесса.

Следует отметить, что проблема адаптации студентов в высшей профессиональной школе рассматривалась многими авторами.

Но роль физкультурно-спортивной деятельности в адаптации студентов вузов в процессе профессионального образования при этом раскрывается недостаточно. Ощущается недостаток научно-методической литературы и методических рекомендаций по данной проблеме.

Мы констатируем, что адаптационный потенциал физкультурно-спортивной деятельности студентов и условия его реализации в процессе профессионального образования в вузе не были пока предметом целенаправленного исследования. В связи с этим

мы поставили цель и, как показали полученные результаты, в основном ее достигли – выявить, теоретически обосновать и экспериментально апробировать комплекс педагогических условий эффективной реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности.

Нам удалось доказать, что высокий уровень реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов может быть обеспечен в результате выполнения следующего комплекса педагогических условий:

- формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов вуза;
- установление в процессе физкультурно-спортивной деятельности субъект-субъектных отношений между студентами и преподавателями и среди студентов;
- структурирование учебного материала на основе индивидуального подхода.

Из множества проблем высшей школы в настоящее время особо выделяется комплекс сложных вопросов, связанных с адаптацией студентов к процессу профессионального образования. Включение студента в новую среду требует установления связи с ней, выполнения тех требований, что предъявляет к нему вузовская система обучения. Адаптационный процесс является реальной основой целенаправленной активизации резервных возможностей человека, его творческих способностей, а также преодоление трудностей и психологических барьеров, возникающих в процессе учебной деятельности. Процесс адаптации связан с повышением активности личности, формированием новых личностных качеств.

Основными критериями адаптации студентов к учебному процессу в вузе служат состояние здоровья – как показателя физического статуса организма, умственной работоспособности во время учебных занятий, экзаменов, а также их успеваемости в зависимости от занятий различными видами двигательного режима.

В философии понятие адаптации трактуется как процесс приспособления системы условиям внешней и внутренней среды. Однако в ряде работ адаптацию рассматривают как результат такого процесса – наличия у системы приспособленности к некоторому фактору среды. В психологии под адаптацией понимают приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

Для нас наибольший интерес представляют исследования, где социальную адаптацию связывают с деятельностью личности.

Проанализировав имеющиеся трактовки понятия, мы пришли к выводу, что социальная адаптация предполагает:

- 1) адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя;
- 2) адекватную систему отношений и общение с окружающими;
- 3) способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
- 4) способность к самообслуживанию и самоорганизации в коллективе;
- 5) изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других.

Таким образом, в нашей работе по социальной адаптации мы понимаем процесс активного освоения личностью новой социальной среды, связанный с усвоением знаний об окружающей ее действительности, приобретением умений и навыков в построении собственного образа жизнедеятельности, активным участием в общественной жизни.

Главной специфической особенностью физкультурно-спортивной деятельности является доступность, основанная на естественно-биологических предпосылках потребности личности в физических упражнениях и заключающаяся в формировании тех потребностей и способностей, освоении того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности, подготовки к труду и собственно эффективного труда.

Исходя из анализа литературы, структуры личности и ее физической культуры, оп-ределение адаптационного потенциала, мы предполагаем, что основными компонента-ми структуры адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов должны стать аксиологический, образовательный, физический и пси-хический.

Мы рассматриваем процесс реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов как сложный и многосторонний процесс, как педагогическую систему. В качестве теоретико-методологической стратегии реализа-ции адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов ву-зов может выступать комплекс методологических подходов – личностно-деятельного, системного и оптимизационного подходов.

В соответствии с данным подходом в центр образования ставится личность студен-та, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реа-лизации ее природных потенциалов.

Оптимизационный подход в решении проблемы реализации адаптационного потен-циала физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов в процессе профессио-нальной подготовки направлен на обеспечении эффективности и результативности дея-тельности участников адаптационного процесса. Главное требование адаптационного подхода – определение комплекса условий, обеспечивающих достижение максимально эффективного результата при минимально возможных затратах.

В нашем исследовании это определение комплекса организационно-педагогических условий, обеспечивающих эффективность реализации адаптационного потенциала физ-культурно-спортивной деятельности студентов вузов в процессе профессиональной подго-товки. На основе теоретико-экспериментального исследования нами выявлен и теоретиче-ски обоснован следующий комплекс педагогических условий реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза:

- формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов вуза;
- восстановление в процессе физкультурно-спортивной деятельности субъект-субъектных отношений между студентами и преподавателями и среди студентов;
- структурирование учебного материала на основе индивидуального подхода.

Реализация указанных условий обеспечивает эффективность развития адаптацион-ного потенциала студентов осуществляется в рамках целостной модели организации этого процесса. Модель выступает в нашем исследовании системообразующим факто-ром для отбора содержания, форм и методов реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов.

Модель реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной дея-тельности студентов вузов и состоит из следующих основных компонентов: целевого, содержательно-технологического и результативного.

Целевой компонент включает цель, отражающую главную полезную функцию реа-лизации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студен-тов вузов и задач, решение которых обеспечивает достижение цели. Основным компо-нентом модели является содержательно-технологический компонент, основу которого составляют следующие взаимосвязанные блоки: мотивационно-личностный, информа-ционно-когнитивный, операционный и эмоционально-рефлексивный. Результативный компонент включает уровни и категории.

Мы выделяем три уровня адаптации студентов к профессиональной подготовке на основе физкультурно-спортивной деятельности: низкий, средний и высокий. Каждый из этих уровней взаимодействует с предшествующими и последующими. При переходе с уровня на уровень степень адаптации студентов к профессиональной подготовке на основе физкультурной деятельности повышается.

Содержательными элементами разработанной нами методики реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности являются:

- ✓ социальный заказ общества на обеспечении адаптации студентов к профессиональной подготовке; государственный стандарт образования;
- ✓ цель – реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза;
- ✓ создание комплекса педагогических условий реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза;
- ✓ разработка и реализация в соответствии с этими условиями комплекса методов обеспечивающих эффективную адаптацию студентов к профессиональной подготовке на основе физкультурно-спортивной деятельности.

Проведенная опытно-экспериментальная работа подтвердила гипотетическое предположение нашего исследования

Действительно, экспериментальная методика, разработанная нами на основе комплекса педагогических условий, обеспечивает реализацию адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза.

Реализация основных положений методики обеспечивает поэтапный характер повышения уровня адаптации студентов к условиям образовательного процесса в вузе.

Используя принцип адекватности, мы при выделении критериев эффективности реализуемых условий учитывали структуру процесса профессиональной подготовки студентов и для каждого компонента адаптационного потенциала физической спортивной деятельности студентов вузов, определили критерии, наиболее четко его характеризующие:

- ✓ мотивационный компонент – профессиональная направленность при занятии физкультурно-спортивной деятельностью (мотивы, интересы, ценностные ориентации, рефлексия личностного роста);
- ✓ когнитивный компонент – знания, необходимые для адаптации студентов профессиональной подготовки на основе физкультурно-спортивной деятельности;
- ✓ операционно-деятельностный компонент умения необходимые для адаптации студентов профессиональной подготовки на основе физкультурно-спортивной деятельности.

Достоверность результатов проверки эффективной реализации потенциала физической спортивной деятельности студентов вузов, на фоне реализации комплекса педагогической условий, обеспечивается использованием в качестве основного критерия диагностики- продвижение студентов на более высокий уровень адаптации к профессиональной подготовки на основе физкультурно-спортивной деятельности.

Работа, проведенная со студентами, обеспечила их достаточный уровень адаптации профессиональной подготовке. Об этом свидетельствуют как результаты нашего исследования, так и утверждения самих студентов.

В нашем исследовании получены данные, научная новизна, теоретическая и практическая значимость которых по сравнению с предыдущими работами заключается в том, что: выделен, теоретически обоснован и экспериментально апробирован комплекс педагогических условий эффективной реализации потенциала физической спортивной деятельности студентов вузов; разработана модель реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза; уточнены особенности процесса реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза; выделены показатели оценки уровня адаптации студентов к профессиональной подготовке на основе физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты, полученные нами в ходе исследования, использованы в массовой практике реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технических и гуманитарных вузов.

Вместе с тем мы считаем, что выполненная нами научно-исследовательская работа не исчерпывает всех аспектов проблемы обеспечения эффективной реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза. Остаются пока не ясными перспективные направления реализации адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности студентов технического вуза путем разработки инновационных обучающих и управляющих моделей; поиск педагогических условий, которые обеспечили бы переход студентов от уровня простого функционирования к уровню творчества при адаптации студентов к профессиональной подготовке на основе физкультурно-спортивной деятельности.

## **FORMATION OF STUDENTS' ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF PROFESSIONAL EDUCATION BY ESSENTIAL MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

E. A. Ivanova, N. P. Vasil'eva

Magnitogorsk State Technical University named after G. I. Nosov, Russia, Magnitogorsk

*Intellectual potential of the country depends on the quality of higher education. Progressive rhythm of student life requires him more physical activity. Adaptation to physical activity requires more physical perfection*

*Keywords: adaptation, sports activities, adaptation potential, pedagogical components.*

© Иванова Е. А., Васильева Н. П., 2013

## **ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ, СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

Н. В. Ивашко

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

*Сложная социально-демографическая ситуация, состояние здоровья, низкий уровень физической подготовленности делают крайне актуальной проблему таких аспектов телесности студенческой молодежи, как здоровье и физическая подготовленность.*

*Ключевые слова: олимпийское образование, педагогический процесс, социальное явление, научные исследования.*

Результаты многочисленных статистических исследований, проведенных среди школьников, студентов, учителей физической культуры и тренеров по многим видам спорта наглядно свидетельствуют о том, что наряду с явно растущим интересом молодежи к спорту, Олимпийским играм наблюдается слабое усвоение идеалов, ценностей и традиций олимпизма. Это подтверждает актуальность и необходимость олимпийского образования для развития олимпийского движения, прогресса всего общества.

Последнее обстоятельство объясняет растущий интерес к указанной проблеме, что отражается в активизации научных исследований, направленных, в первую очередь, на

разработку и совершенствование программ и методик олимпийского образования среди отдельных социально-демографических групп.

Опираясь на результаты постоянных статистических исследований, можно отметить, что олимпийское образование представляет собой целостное социальное явление, определенный социальный институт, включающий в себя устойчивые социальные группы, формы деятельности людей, учреждения, нормы, обычаи и традиции; знания, умения, навыки, привычки людей действовать согласно гуманистическим принципам и ценностям олимпизма. Его главный системообразующий фактор – гуманистически организованный педагогический процесс, направленный на обеспечение условий для активного овладения молодежью знаниями, идеалами и ценностями олимпизма, превращение последних в действенные мотивы поведения индивидов, нормы гуманистического образа жизни людей. Данное положение объясняется тем, что олимпизм, как гуманистическое мировоззрение, система ценностей и идеалов, не может быть реализован (т. е. переведен из объективированной, зафиксированной в текстах, ритуалах, обычаях и традициях, формы в живую, личностную форму усвоенных индивидами знаний, умений, навыков и привычек действовать в соответствии с идеалами и ценностями олимпизма) иначе как путем гуманистической организации олимпийского образования. Только гуманистически ориентированный педагогический процесс может быть адекватной формой содержания олимпизма, а, стало быть, и закономерностью реализации олимпийского образования.

Отсюда следует, что все средства, методы, формы и направления педагогического процесса должны быть пронизаны гуманистическим смыслом, ориентированы на развитие личности, а не на ее подавление. Олимпийские идеалы и ценности воспринимаются и усваиваются только свободной и творческой личностью. Причем таковой должен быть как учитель, так и ученик.

Конечной целью и результатом реализации олимпийского образования выступают человек, думающий и действующий в соответствии с принципами Олимпийской хартии и гуманистические нормы взаимоотношений между людьми, культивируемые олимпизмом.

Процесс реализации олимпийского образования состоит из четырех актов: производство знаний и других духовных ценностей, их обмен, трансформация и потребление. Данный процесс также основывается на гуманистических закономерностях реализации олимпийского образования и соответствующих им педагогических принципах (сотрудничества, всесторонности, соразмерности и постепенности, гуманитарной сущности олимпийского образования, гармонии общего и особенного, смыслообразовательной деятельности, активности, диалогичности, индивидуально-творческой ориентации, профессионально-этической взаимответственности), являющихся методологической основой для разработки конкретных средств и методов, педагогических методик и технологий, создающих гуманистическую форму организации олимпийского образования. Разработка и обоснование этих принципов применительно к различным социально-демографическим группам – это направление целого комплекса исследований.

Кроме того, рост эффективности данного педагогического процесса связан с решением двух групп задач, конкретизирующих, во-первых, научно-познавательный и, во-вторых, социально-педагогический аспекты олимпийского образования. Дело в том, что образование по своей сути есть процесс возникновения в сознании человека образа объективно существующей природной, социальной или духовной связи, отношения, зависимости. Благодаря этому субъективному образу человек может успешно действовать. Поэтому-то образование имеет для него практическую ценность.

Известно, что образование, как целенаправленный процесс возникновения субъективного образа объективной реальности, может осуществляться двумя путями:

- как появление (производство) в ходе научно-исследовательской деятельности новых (ранее неизвестных человечеству) знаний;
- как процесс передачи и усвоения ранее накопленных знаний.

Конкретные средства, методы, педагогические методики и технологии, обеспечивающие эти два аспекта реализации олимпийского образования – предмет последующих научных исследований.

Второй аспект – социально-педагогический – нуждается в дальнейших исследованиях еще и потому, что он имеет как минимум две стороны. Во-первых, передача и усвоение знаний могут происходить целенаправленно, т. е. через педагогическую, агитационно-пропагандистскую и т. п. деятельность. Во-вторых, стихийно, спонтанно, т. е. через жизненный опыт людей, их участие в физкультурно-спортивной деятельности, спортивно-массовых мероприятиях.

Изучение особенностей этих сторон реализации олимпийского образования также нуждается в дополнительных научных исследованиях.

Требуют дальнейших исследований три взаимосвязанные линии реализации олимпийского образования: 1) научно-методическая работа; 2) учебно-воспитательная работа; 3) спортивно-массовая работа. Нуждаются в конкретизации три группы закономерностей: а) развитие олимпизма как гуманистической системы; б) совершенствование гуманистически ориентированных средств и методов олимпийского образования во всех его аспектах и на всех этапах; в) усвоение (спонтанное и сознательное) гуманистических идеалов и ценностей олимпизма представителями различных социально-демографических групп населения.

Весьма перспективна требующая специальных научных исследований проблема совершенствования системы физкультурного образования в направлении подготовки субъектов олимпийского образования: преподавателей, учителей, тренеров, инструкторов, методистов и т. д. Опыт подготовки таких специалистов в ряде физкультурных вузов страны создает неплохую базу для этих исследований. Приоритетной в данном случае является разработка типологической модели специалиста олимпийского образования с дальнейшей ее реализацией на уровне государственных образовательных стандартов.

В итоге можно заключить, что перспективно продолжение научных исследований, направленных на разработку принципов и законов теории олимпийского образования; уточнение основных аспектов взаимосвязи олимпийского образования с теорией и методикой физической культуры, их взаимодополняемости; выявление и обоснование средств и методов практического использования форм реализации олимпийского образования среди различных социально-демографических групп.

В углубленной разработке нуждается концепция олимпийского образования как гуманистической модели обучения и воспитания молодежи, как личностно ориентированного образования и духовно-нравственного развития личности. Все это свидетельствует о необходимости проведения разноплановых научных исследований в области олимпийского образования.

## **OLYMPIC EDUCATION SYSTEM PHYSICAL EDUCATION TEACHERS, STUDENTS AND ADULTS**

**N. V. Ivashko**

Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

*The difficult socially-demographic situation, a state of health, low level of physical readiness do by the extremely actual a problem of such aspects of a corporality of student's youth, as health and physical readiness.*

*Keywords: olympic formation, pedagogical process, the social phenomenon, scientific researches.*

© Ивашко Н. В., 2013



# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н. В. Ивашко

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

*Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, так как «Здоровый человек бывает, несчастен, но больной не может быть счастлив. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья».*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье.*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей, при соблюдении ими гигиенических правил, есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаляющим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес.

А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье – наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

Вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время!

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности

Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

## BASES OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT'S YOUTH

N. V. Ivashko

Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

*The Healthy way of life is subjectively significant, therefore in preservation and strengthening of health of each person reorganization of consciousness, change of stereotypes of behaviour since «the Healthy person happens is necessary, is unfortunate, but the patient cannot be happy. Health is a value without which life does not bring satisfaction and happiness».*

*Keywords: health, a healthy way of life, physical health, mental health, moral health.*

© Ивашко Н. В., 2013

## СКАКАЛКА И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

К. С. Лавриченко

Красноярский государственный педагогический университет  
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

*Оптимальное взаимодействие преподавателя и учащихся в области физического воспитания позволяет повысить двигательную активность молодых людей, оптимизировать развитие физических качеств и способность к сохранению своего здоровья, побудит интерес к занятиям физической культурой.*

*Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, двигательная активность, образовательная среда, скакалка, мотивация, физическая подготовленность учащихся.*

Двигательная активность подрастающего поколения раскрывает суть физической культуры, которая составляет часть общей культуры человека. Благодаря социально-психологической природе периода взросления подростков, складывается некий образ жизни, который впоследствии становится образцом для повседневной реальности, выступая как модель для уже сегодня начатого построения жизненных навыков [1; 2]. И зачастую, к сожалению, в избранном образе жизни подростка, физическая культура стоит далеко не на первом месте. Техническое развитие общества, приводящее к комфорту в жизни, параллельно привело к дискомфорту состояние организма человека. В период активного внедрения в производство и быт автоматов и механизмов, все в большей степени человек освобождает себя от необходимости двигаться. Благоустроенный быт, развитие сети транспортных коммуникаций и многие другие достижения цивилизации дали в конечном итоге такой низкий уровень двигательной активности современного человека, что личность все чаще выступает в роли «деятельного бездельника»: работает не своей мускульной энергией, а преимущественно силой своего ума. К сожалению, поколение, не занимающееся своим здоровьем, дает большой процент потомства с ослабленными функциональными возможностями организма, с аномалиями в развитии. Привыкание к малоподвижному образу жизни, наличие сниженной двигательной инициативности, бытовой комфорт порождают пренебрежение к занятиям физической культурой. Снижению популярности физкультурной деятельности способ-

ствуют и ограничение объема движений вследствие производственной необходимости. Люди чаще болеют, вынужденно отказывая себе при этом в повышенном двигательном режиме.

Подрастающее поколение перенимает гиподинамический жизненный опыт родителей, подкрепляя его перегрузкой учебными занятиями, ведущими к утомляемости и игнорированию физического воспитания. При минимальной мобильности мышечных действий, люди «болеют отсутствием свободного времени». Некогда заняться физическими упражнениями, спортом и, в конце концов, здоровьем. На генетическом уровне «стираются» координационно-спортивные навыки и возможности. Все реже сталкиваемся с ребятами, к которым можно отнести такие характеристики как «врожденная прыгучесть», «природная гибкость», «унаследованная координация» и т. п.

Состояние здоровья детского населения страны в последнее время вызывает очень серьезные опасения специалистов. В век глобальных техногенных изменений природы, урбанизации населения, в век высоких технологий и увеличивающегося объема информации, на фоне резкого снижения качества жизни, медленного изменения демографического кризиса сложились устойчивые негативные тенденции в динамике состояния здоровья детей и подростков.

По статистике, из 13,62 миллиона детей, обучающихся в школах, только 21,4 % абсолютно здоровы, 21 % имеют хронические заболевания. Заболеваемость подростков в возрасте до 14 лет возросла за последнее время на 9,3 %, а юношей и девушек в возрасте 15–17 лет – на 11,6 %. Общий показатель годности к военной службе граждан (суммарная доля годных к военной службе и годных к военной службе с незначительными ограничениями), прибывших на призывные комиссии, ежегодно снижается.

Сказанное выше подталкивает специалистов вести поиск новых форм и методов в физическом воспитании, повышающих интерес учащихся к двигательной активности. Так, многолетний опыт использования прыжков со скакалкой в школе [3; 4] и педагогическом университете позволяет говорить о более эффективной и интересной для учащихся нагрузке по сравнению с применением гладкого бега в спортивном зале.

Упражнения данного вида спорта носят циклический характер. В США прыжки со скакалкой имеют «научное» название – скипинг (skipping, от слова «skip» – прыгать). Он считается самостоятельным видом спорта, и в больше, чем 30 странах мира, созданы его спортивные федерации. Скипинг относится к современным системам физического воспитания, хотя сами по себе прыжки со скакалкой, как вид спортивной деятельности, уходят корнями в глубокую древность, имея как многолетнюю историю, так и широкую географию. Ведь скакалка является одним из древнейших спортивных приспособлений, применяемых для тренировки спортсменов самых разнообразных видов спорта. Первые Олимпийцы уже в те давние времена использовали аналог современной скакалки не только для сгонки веса, но и для укрепления силы ног и развития координации. Времена сменяли друг друга, но скакалка осталась одним из любимых тренировочных средств до настоящих дней.

Скакалка – одна из частей Тай-Кик аэробики. Ее используют боксеры и борцы, волейболисты и баскетболисты, конькобежцы и пловцы в качестве тренажера, который всегда под рукой.

Исследования ученых показывают, что десять минут занятий со скакалкой оказывают на сердечно-сосудистую систему нагрузку, равную нагрузке при преодолении на велосипеде 2-х миль в течение 6 минут, или за 12 минут плавания, или за два сета тенниса, или при беге на одну милю. Это очень важно для вечно занятых и все время спешащих по своим делам мужчин и женщин. Скипинг является отличным средством по борьбе с лишними килограммами, а по своей эффективности превосходит даже плавание и езду на велосипеде. Только за четверть часа эти незамысловатые упражнения позволяют сжигать около 200 килокалорий.

Скакалка в руках физически подготовленного человека служит отличным тренажером прыгучести, скорости, координации и выносливости. Но когда со скакалкой работает неподготовленный подросток, ведущий малоподвижный образ жизни, то отсутствие координационных навыков дает такую отрицательную мотивацию к занятиям физической культурой, что это может привести к регрессу спортивно-оздоровительной ориентации подрастающего поколения. Неумение в работе со скакалкой развивает комплекс неполноценности. Учащийся, не справляющийся с таким элементарным заданием как прыжки со скакалкой на двух ногах за 30–60 секунд, старается отстраниться от занятия физической культурой, ссылаясь на плохое самочувствие и прочие причины. А ведь ребят, для которых прыжки со скакалкой – это проблемный вид деятельности, не так уж и мало.

Скакалка как дворовой вид спорта изжила себя, а как «скипинг» – еще не столь популярна. В программах дошкольного, школьного и вузовского образования по физической культуре прыжки со скакалкой занимают незначительное место как вспомогательное средство обучения. А ведь прыжки со скакалкой не являются сложным видом спортивной деятельности, которому вполне можно обучить подростка, проводя целенаправленное введение в практические занятия разнообразные упражнения по скипингу. Освоение техники простых классических прыжков у ранее неподготовленного учащегося развивает чувство уверенности. Овладев большим числом разнообразных прыжков по программе скипинга, у учащихся появляется такой неподдельный интерес к своему самосовершенствованию, что приводит к увлеченным занятиям физической культурой. Когда все в учебной группе владеют техникой прыжков со скакалкой, можно нарабатывать те или иные навыки и запланированные качества: сила и выносливость, быстрота и ловкость, чувство ритма и координация.

Опыт практического применения скакалки, в рамках физического воспитания системы профессионального образования, позволяет рекомендовать к использованию, во-первых, курсовое применение двигательной нагрузки по освоению техники скипинга с введением соответствующих контрольных тестов и домашних заданий, предварительно адаптировав их к условиям образовательного учреждения.

Во-вторых, данный курс обучения прыжкам со скакалкой дает возможность разнообразить двигательную деятельность, применяя как простые, классические прыжки, используемые на практических занятиях физической культуры, так и сложные по координации, технике и тактике действия.

В-третьих, необходима безоценочная система работы, основанная на соревновательном принципе, что, с одной стороны, раскрепощает закомплексованность учащихся от неудач в данной спортивной деятельности, с другой – стимулирует желание быть лидером всей группы, что может служить мотивом к личному достижению в своей самоподготовке. С малых побед над своими неудачами в физкультурной практике начинается большая победа над режимом гиподинамии. Освоение элементарных двигательных действий повышает положительный эмоциональный тренировочный фон и приводит к заинтересованности в выполнении более сложных прыжковых действий.

Эмоциональное тренировочное поле поддерживается вводом в ход занятия игр и развлечений с применением скакалки. Итоговым действием данной подготовки учащихся по скипингу является выполнение зачетных требований, основанных на приросте тестового результата, и расширение технического арсенала обучаемого, то есть его умений владения скакалкой.

Эффективность воздействия работы со скакалкой очевидна, но это возлагает и ответственность за недопустимость тренировочных перегрузок. При освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простого двигательного действия к его более сложному варианту. Форсирование нагрузки ни к чему, кроме мышечных болей и нежелательных эффектов, не приве-

дет. А положительная мотивация к занятиям физической культурой может приобрести ноты отрицательного воздействия. Поэтому во главу угла необходимо ставить самоконтроль за своим самочувствием, особенно тем учащимся, которые имеют излишний вес или проблемы с деятельностью сердечно-сосудистой системы. Важно научить учащихся правильно дозировать нагрузки на занятиях со скакалкой, четко контролировать свой пульс и не допускать перегрузок, и тогда скакалка станет универсальным тренажером, который может развивать все необходимые физические качества будущему профессионалу любой специальности.

Преподавателю физической культуры необходимо поставить свою образовательно-воспитательную работу с подрастающим поколением так, чтобы молодежь твердо уверовала, что все функциональные системы жизнеобеспечения (дыхание, кровообращение, терморегуляция, пищеварение и др.) работают на топливе, название которому – движение [2].

### **Библиографические ссылки**

1. URL: <http://www.galya.ruhttp://www.galya.ru/clubs/show.php?id=2075>.
2. URL: <http://strana-sovetov.com/health/fitness/2096-skiping.html>.
3. Поляков М. И. Прыжки со скакалкой – ежеурочно! // Физическая культура в школе. 2004. № 2. С. 46–47.
4. Сашина И. Скакалка – лучший тренажер // Физическая культура в школе. 2005. № 8. С. 46–48.

## **JUMP ROPE AND EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

**K. S. Lavrichenko**

Krasnoyarsk State Pedagogical University  
name after V. P. Astafyev, Russia, Krasnoyarsk

*The optimum interaction of teachers and students in physical education can increase locomotor activity of young people, to optimize the development of physical qualities and the ability to preserve svoegozdorovya, encourage interest in physical training.*

*Keywords: health, physical education, physical activity, educational environment, jump rope, motivation, physical fitness of students.*

E-mail: konst-lavrichenko@yandex.ru

© Лавриченко К. С., 2013

## СТРЕТЧИНГ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Т. В. Лепилина

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

*Особого внимания требует физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Включение в занятия по физической культуре комплексов упражнений стретчинга способствует эффективному оздоровлению студентов специальной медицинской группы, оптимизации психологического статуса, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения.*

*Ключевые слова: физическая культура, воспитание, студент, специальная медицинская группа, гибкость, стретчинг, здоровье.*

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные дидактические принципы.

Особого внимания требует физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это связано с тем, что с каждым годом растет число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по физической культуре. В организации учебного процесса по физическому воспитанию с данным контингентом студентов необходимо учитывать, что занимающиеся имеют слабые функциональные возможности организма из-за наличия у них хронических заболеваний, низкий уровень физического развития и физической подготовленности [4, с. 276].

Студенты со слабым физическим развитием, имеющие различные хронические заболевания, не могут заниматься физической культурой по государственной программе, преподавателям кафедр физического воспитания рекомендовано разрабатывать средства, методы, экспериментальные программы проведения занятий с данным контингентом студентов с учетом их индивидуальных особенностей, характера заболеваний и физической подготовленности.

Учебный процесс со студентами специальной медицинской группы имеет определенную специфику и преимущественно направлен:

- на укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;
- использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания [4, с. 275].

Занятия в группах специального медицинского отделения носят выраженную компенсаторную (профилактическую, реабилитационную, оздоровительную) направленность. Используются комплексы физических упражнений, выполняемых преимущественно в аэробном режиме, а также различные оздоровительные методики совершенствования жизненно важных умений и навыков, с учетом индивидуального характера нарушений в состоянии здоровья, особенностей адаптационных механизмов студентов.



Включение в занятия по физической культуре комплексов упражнений стретчинга способствует эффективному оздоровлению студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, оптимизации психологического статуса, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения. Название стретчинг происходит от английского *stretching* – растягивание. Данные упражнения используются в различных видах спорта, а также с оздоровительной направленностью в утренней гимнастике, в подготовительной, основной, заключительной части занятия, после любой двигательной нагрузки для профилактики заболеваний суставов и позвоночника, что особенно актуально для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Существует три типа упражнений на растягивание мышц (баллистические, динамические и статические). Статические – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза, занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 секунд.

Именно статические упражнения получили название стретчинга. Медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием в статическом положении в конечной точке амплитуды движения, более эффективны для развития гибкости, чем маховые и пружинящие. Упражнения стретчинга используют как в спорте, так и в оздоровительных занятиях физической культуры.

Цель занятий стретчинга – это гармоничное, естественное развитие, укрепление систем и функций организма посредством улучшения подвижности в суставах [2, с. 6].

Все методики растягивания ориентированы на определенные мышцы. Основной эффект применения методик стретчинга нацелен на мышцы и на управляющую ими нервную систему. Мышца сильнее всего реагирует на растягивание, что объясняется ее анатомическим строением и сложнейшим механизмом управления ею со стороны нервной системы. На первом этапе раздражения мышцы растягиванием, она реагирует охранительным сокращением, что является защитной реакцией организма. Затем это напряжение переходит в фазу расслабления. Именно поэтому первыми реагируют на растягивающие упражнения сухожилия, связки, а потом только мышцы. За счет повышения эластичности сухожилий, связок, суставных сумок и фасций мышц можно улучшить подвижность в суставе. Во все комплексы оздоровительной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата входят стретчинг-упражнения.

Управление всеми процессами растягивания в мышцах, связках, суставах происходит благодаря согласованной работе чувствительного нервного аппарата, который осуществляет передачу информации в центральную нервную систему и регулирует ответные реакции организма, определяя степень напряженности в тканях. Даже миллиметровые изменения движения и позы регистрируются и вызывают соответствующую координирующую регуляцию мышц от рецепторов до органа и от органа к центральной нервной системе.

Физиологический механизм воздействия стретчинга заключается в активизации мышечных волокон за счет их сокращения в момент растягивания. При растягивании кожи, мышц, связок возбуждаются соответствующие механорецепторы. Возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме: усиливается кровоснабжение мышцы, увеличивается обмен веществ и потоотделение. При расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Переход мышц от напряжения к расслаблению и опять к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров [3, с. 4].

Таким образом, мышечная релаксация благотворно влияет на организм, помогая регулировать нервные процессы. Умение дифференцированно расслабляться – лучший

способ избавления от ненужного напряжения, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное возбуждение, дает ощущение покоя и сосредоточенности, что важно для студентов специальной медицинской группы.

Преподавателям физической культуры рекомендуется использовать специальные средства, методы и организационные формы занятий физическими упражнениями и реабилитационно-развивающей направленности с учетом индивидуального характера отклонения в состоянии здоровья студента. Это позволяет прогнозировать динамику состояния студентов с учетом характера их заболевания [1, с. 18].

В настоящее время упражнения стретчинга используются во многих видах физической активности. Занятия оздоровительной направленности решают, прежде всего, вопросы профилактической медицины, то есть занимаются укреплением всех систем организма с целью профилактики наследственных и профессиональных заболеваний. Стретчинг необходим для поддержания уровня подвижности позвоночника и суставов, эластичности мышц, благодаря которым мы двигаемся. Эти упражнения используются на занятиях оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием, аэробикой и другими видами спорта. Их можно использовать в подготовительной, основной, а так же в заключительной части занятия со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, для улучшения самочувствия, активности, настроения, оптимизации психофизиологического статуса студентов специальной медицинской группы.

#### **Библиографические ссылки**

1. Загrevская А. И., Игнатова А. Д., Жукова Н. И., Чуйко Л. Н. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах : учеб. пособие. Томск : Центр учеб.-метод. лит. Томск. гос. пед. ун-та, 2005. 104 с.
2. Николаев В. Т. Стретчинг как современное направление развития гибкости : учеб. пособие ; МарГУ. Йошкар-Ола, 2009.
3. Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации / сост. М. В. Сусорова ; Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина. Рязань, 2009. 16 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. 8-е изд., стер. М. : Академия, 2010. 480 с.

#### **STRETCHING FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP**

T. V. Lepilina

Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

*The special attention is demanded by physical training of the students having deviations in a state of health. Inclusion in classes in physical culture of complexes of exercises of a stretching promotes effective improvement of the students having deviations in a state of health, optimization of the psychological status that is shown in steady growth of indicators on scales of health, activity and mood.*

*Keywords: physical culture, education, student, special medical group, flexibility, stretching, health.*

E-mail: lepilinatat@mail.ru

© Лепилина Т. В., 2013

## ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА И АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Т. В. Лепилина

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

*Внедрение информационно-образовательного наглядного материала в процесс обучения плаванию детей младшего школьного возраста способствует достижению оптимально возможного уровня физической подготовленности и физкультурной результативности младших школьников, повышению социальной и физической активности школьника, интереса и потребности к занятиям.*

*Ключевые слова:* плавание, обучение, интерес, активность, мотивация, дети младшего школьного возраста, методы, средства, наглядность.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании детей младшего школьного возраста – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка [1]. Процесс обучения плаванию решает разные задачи, в том числе укрепление здоровья и закаливание, овладение жизненно важным навыком плавания, формирование устойчивого интереса, мотивации занятием плаванием и здоровому образу жизни [5].

Большой процент младших школьников не имеет предрасположенности к высоким достижениям в спортивном плавании, но это не умаляет значения данного вида физической нагрузки для развития и укрепления организма, сохранения здоровья ребенка. В этой связи актуальным является разработка способов формирования мотивированной потребности к систематическим занятиям плаванием, как в спортивном, так и в обще-развивающем аспекте.

Для формирования интереса, активности младших школьников на занятиях по плаванию был разработан комплекс инновационных наглядных материалов сопровождения процесса обучения: видеофильмы мультимедийного характера и индивидуальная рабочая тетрадь, что позволило доказать положительную динамику формирования мотивационной сферы детей младшего школьного возраста в контексте занятий плаванием.

Овладение жизненно важным навыком, информационно-образовательный наглядный материал, выполнение заданий самостоятельно и на выбор, работа с индивидуальной тетрадью, формирование системы знаний по предмету положительно влияют на достижение оптимально возможного уровня физической подготовленности и физкультурной результативности младших школьников, способствуют повышению социальной и физической активности школьника, интереса и потребности к занятиям.

В возрасте 5–7 лет у ребенка возникает и развивается мотивация достижения, которая в дальнейшем становится устойчивой потребностью [2]. Для учащихся первого класса наиболее актуальными мотивами, побуждающими активно заниматься физической культурой, являются: самосовершенствование (желание быть умными, сильными, приносить пользу людям); удовольствие от движений; положительные эмоции [4]. Исследование мотивационной сферы детей младшего школьного возраста на начальном этапе обучения плаванию показало, что основными (и фактически единственными) мотивами занятием плаванием у детей являются: приятные ощущения, связанные с нахождением в водной среде; коммуникативно-игровая атмосфера. Данные мотивы являются слабоустойчивыми, так как, немного пресытившись игровым общением и ощущениями, связанными с водой, ребенок теряет мотивацию к занятиям плаванием.

В связи с этим возникает необходимость формирования у ребенка устойчивых мотивов, потребности в систематических занятиях плаванием на этапе обучения, основанных на следующих представлениях: стремление к гармоничному развитию тела и организма в целом; сохранение и укрепление здоровья; подготовка и дальнейшая безопасность времяпровождения в открытых водоемах.

Для успешного решения поставленной цели экспериментальная программа обучения плаванию детей младшего школьного возраста включает в себя следующие направления:

1. Комплексное использование методов, методических приемов, средств физического воспитания в процессе начального обучения плаванию, что позволяет эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

2. Внедрение наглядных материалов информационно-образовательного характера для сопровождения процесса обучения младших школьников плаванию: 6 видеофильмов и индивидуальная рабочая тетрадь для самостоятельной работы детей. Как показали наблюдения, яркий, интересный наглядный материал положительно влияет на эмоциональный фон урока, создает дополнительные возможности для овладения навыком плавания, повышает интерес, мотивацию к занятиям младших школьников.

3. Для формирования осознанной потребности в освоении ценностей физической культуры и спорта, мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни поэтапно и систематично включать в процесс обучения и воспитания систему теоретических знаний по предмету «Плавание», «Анатомия человека», «Физическая культура», «Основы ЗОЖ».

4. Достижения учеников оценивать в зависимости от индивидуальных темпов развития двигательных и познавательных способностей. Положительная оценка «5» и «4» выставлялась в тетрадь по мере усвоения учеником определенной темы программного материала. Рано или поздно ученик усваивал пройденный материал, поэтому в индивидуальной рабочей тетради по плаванию ребенка стоят только отличные и хорошие оценки, что способствует положительному отношению к занятиям, повышению интереса и мотивации к данному виду спорта, положительной самооценке ребенка. Реализация индивидуального подхода к физическому воспитанию в процессе обучения плаванию на основе использования информационно-образовательного наглядного материала мультимедийного характера позволит определить индивидуальные, психофизиологические особенности, реальные возможности, актуальный уровень развития, наметить оптимальные условия для развития каждого ребенка с учетом его интересов.

5. Включать на этапе обучения плаванию выполнение детьми заданий по выбору и самостоятельно, что требует от преподавателя перехода от привычной роли воспитателя и контролера к позиции наблюдателя и помощника, который не учит, а воспитывает, больше помогает детям проявлять активность и принимать самостоятельные решения. Это позволит тренеру преподавателю подбирать подходящий материал, выбирать средства и методы, просмотреть предпочтения и интересы детей, составлять индивидуальные программы обучения.

Показателем развития мотивационной сферы ребенка является проявление интереса, эмоций, чувств, мотивов, потребностей. Эффективность развития мотивационной сферы младшего школьника в контексте занятий плаванием определялась через следующие показатели по трем уровням:

**ВЫСОКИЙ (В).** Нравится заниматься плаванием, регулярный повышенный интерес к новым упражнениям и заданиям, стремление овладеть техникой спортивных стилей. С интересом осваивает теоретические знания по предмету, активно участвует в опросах, беседах о значении плавания для организма и здоровья человека, видит взаимосвязь систематических занятий с развитием организма, укреплением и сохранением здоровья, здоровым образом жизни. Осознает значимость и нужность предмета для себя.

**СРЕДНИЙ (С).** Заниматься плаванием нравится, интерес к новым упражнениям, заданиям избирательный, слабое стремление овладеть техникой спортивных стилей. Несистемное осваивание теоретических знаний, пассивно участвует в беседах, опросах, не связывает занятия плаванием с влиянием на организм и здоровье человека, воспринимает процесс обучения плаванию, как возможность для игр общения со сверстниками.

**НИЗКИЙ (Н).** Не нравится заниматься плаванием, отсутствует интерес к теоретическому материалу.

В ходе исследования выносились оценочные суждения о каждом ребенке в соответствии с представленными критериями приобщения детей младшего школьного возраста к систематическим занятиям плаванием.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что на конец эксперимента в ЭГ (В – 67,21 %, С – 29,51 %, Н – 3,28 %) отмечены позитивные изменения в развитии мотивационной сферы ребенка по сравнению с КГ (В – 45,76 %, С – 49,15 %, Н – 5,08 %). Большинство детей экспериментальной группы проявляли регулярный повышенный интерес к новым упражнениям и заданиям, инновационному наглядному материалу образовательного характера, с интересом осваивали теоретические знания по предмету. Активно участвовали в опросах, беседах о значении плавания для организма и здоровья человека, понимали значимость и нужность предмета для себя.

Таким образом, использование широкого спектра средств и методов обучения и воспитания, комплекса инновационных разработок информационно-образовательного характера, соблюдение общеметодических и специфических принципов физического воспитания привели к позитивным изменениям показателей развития мотивационной сферы ребенка в экспериментальной группе обучения плаванию.

Целенаправленное использование комплексных форм наглядности существенно повышает эффективность учебно-воспитательного процесса обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Важно развивать у ребенка наблюдательность, любознательность, внимание, способность самостоятельно анализировать и фиксировать значимые моменты в увиденном.

Для формирования долгосрочной устойчивой мотивации к систематическим занятиям плаванием необходимо через просветительские технологии, обновление содержания и средств, создание инновационных методов обучения формировать более зрелые мотивы занятия плаванием: стремление к гармоничному развитию тела и организма в целом, сохранение и укрепление здоровья, подготовка и дальнейшая безопасность времяпровождения в открытых водоемах.

Внедрение в процесс обучения плаванию разнообразных взаимодополняющих современных подходов, инновационных методов обучения и воспитания способствует повышению эмоционального фона занятий, служит мощным источником положительных эмоций, что создает дополнительные возможности для повышения интереса, мотивации к систематическим занятиям оздоровительным и спортивным плаванием, приобщению младших школьников к здоровому образу жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб. : Детство-пресс, 2010. 80 с.
2. Головей Л. А. Развитие личности ребенка от семи до одиннадцати. Екатеринбург : У-Фактория, 2006. 640 с.
3. Кулагина И. Ю. Младшие школьники: особенности развития. М. : Эксмо, 2009. 176 с. : ил.
4. Матвеев А. П., Малыхина М. В. Физическая культура. 1 кл. : метод, рекоменд. по основам преподавания. М. : Дрофа, 2003. 208 с.

5. Плавание : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. : А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. М. : Советский спорт, 2006. 216 с.

## **FORMATION OF INTEREST AND ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS ON CLASSES IN SWIMMING**

T. V. Lepilina

Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

*Introduction of an information and educational evident material in training process to swimming of children of younger school age promotes achievement of optimum possible level of physical readiness and sports productivity of younger school students, increase of social and physical activity of the school student, interest and requirement to occupations.*

*Keywords: swimming, training, interest, motivation, children of younger school age, methods, means, presentation.*

E-mail: lepilinatat@mail.ru

© Лепилина Т. В., 2013

## **ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГИМНАСТОК**

Н. В. Люлина, И. В. Ветрова

Красноярский государственный педагогический университет  
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

*Использование специального комплекса игровых упражнений на практических занятиях по гимнастике девочек 6–7 лет благоприятно способствует всестороннему развитию, а также позволяет подготовить необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей для дальнейшего тренировочного процесса.*

*Ключевые слова: игра, способности, качества, гимнастика, упражнения, тренировка.*

Главная цель занятий физической культурой и спортом в детском возрасте – укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию ребенка. В этой связи очень важно осуществлять систематический контроль над уровнем подготовленности детей. В практической деятельности при определении уровня физических качеств специалисты используют различные тестовые операции, количественные величины которых наиболее полно отражают их развитие.

Важную роль в процессе всесторонней подготовки юного спортсмена играет физическая подготовка, направленная на воспитание физических качеств, способностей, необходимых в будущей спортивной деятельности. Многочисленные исследования показывают, что при занятиях физической культурой и спортом происходит не равномерное развитие показателей физической подготовленности, а, как правило, отмечается их

соотношение в соподчинение ведущим качествам. Главная цель занятий физической культурой и спортом в детском возрасте – укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию ребенка [1; 2].

Главная цель раннего обучения – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения. Эта основа должна создаваться через игровую деятельность детей.

Наиболее ярко согласованность занятий гимнастикой с возрастной физиологией и психологией проявляется при обучении техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства.

Прогресс спортивных достижений и рост спортсменов высокого класса на отечественной и мировой арене гимнастики обуславливает необходимость постоянного совершенствования системы многолетней подготовки.

На протяжении многих лет изучалась проблема о начальном возрасте спортивных занятий. Наблюдения специалистов в области гимнастики показали, что девочки 6–7 лет готовы к обучению и функциональному совершенствованию с помощью специфических средств гимнастики (в основе которых лежит игровая деятельность) [2].

Использование только основных упражнений данного вида спорта, не дает полного эффекта для развития всех качеств. Поэтому, в системе совершенствования широко применяется значительный арсенал дополнительных и вспомогательных физических упражнений, объединенных в группы общефизической и специально-физической видов подготовки [5].

Цель: исследовать специфику тренировочного процесса гимнасток 6–7 лет, используя комплекс специальных игровых упражнений.

Для проведения нашего исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) провести анализ научно-методических публикаций связанных с анатомо-физиологическими особенностями детей младшего школьного возраста;
- 2) сравнить показатели общей физической подготовки в экспериментальной и контрольной группах;
- 3) выявить динамику изменений физических качеств и морфо-функциональных показателей за период педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Весьма характерной особенностью подвижных игр является влияние их на воспитание различных двигательных качеств. Это влияние опять же обусловлено изменчивостью самой игровой деятельности, видоизменением характера и форм выполняемых движений. Как раз в результате этой изменчивости и обеспечивается быстрое приспособление работающих органов к переменным условиям деятельности и достижение при этом высокого уровня слаженности в их работе.

Подвижные игры оказывают аналогичное влияние на развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, решительность, смелость и настойчивость.

Говоря о влиянии подвижных игр, на физическое развитие занимающихся, следует отметить суммарное, общее воздействие на мускулатуру всех скелетных мышц. В значительной степени они усиливают деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме [1].

В физическом воспитании мотивами деятельности учащихся могут быть: стремление стать сильным, ловким, быстрым и выносливым. Кроме того, дети с увлечением занимаются играми и различными физическими упражнениями, это очень интересно и доставляет им большое физическое и моральное наслаждение. Это основной мотив детской увлеченности занятиями физической культурой. Поэтому при организации и проведении мероприятий по физическому воспитанию педагоги – воспитатели должны

стремиться к тому, чтобы эти мероприятия отличались высокой эмоциональностью и увлеченностью.

В процессе игровой деятельности у детей воспитывается активность, настойчивость, решительность и другие положительные черты характера. Игра является жизненной потребностью ребенка. Она готовит его к труду, воспитывает творчество, развивает целый ряд двигательных качеств – ловкость, быстроту, выносливость и др. Кроме того, игра доставляет ребенку большое наслаждение двигательной деятельностью. Учащиеся младших классов любят подвижные игры, в которых имеются элементы соревнования, где они могут помериться силами в беге, прыжках, метании, лазанье, и другие физические упражнения. Детям нравятся упражнения с мячом, скакалками и другими предметами. Игры, которые рекомендуются младшим школьникам, должны быть преимущественно командными, так как в процессе этих игр дети приучают подчинять свои личные интересы интересам коллектива, команды [4].

В игровой деятельности воспитывается чувство ответственности перед коллективом, стремление к взаимопомощи, навыки совместных действий всей команды. Учащиеся начальных классов любят играть в сюжетные игры с распределением обязанностей. Сюжет для таких игр они черпают из жизни, книг, кино и т. д. Если детей дошкольного возраста в этих играх больше интересует сам процесс игры, то учащихся младших классов больше интересует результат игры, а поэтому игры проходят более организованно, содержательно и интересно. Чаще всего сюжетами таких игр являются игры «в школу», «в больницу», «в геологов», «в пограничников», «в тренеров» и т. д. Сюжеты игр имеют большое воспитательное значение. Они являются хорошим средством познания действительности и расширения кругозора.

Гимнастическое упражнение представляет собой сложную динамическую структуру сознательно выполняемых движений для достижения заранее поставленной цели: повышения функциональных возможностей организма, развитие двигательных, психических, личностных свойств (способностей); обогащения занимающихся опытом (двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, спортивным и др.). На начальном этапе спортивной подготовки необходимо использовать игровую деятельность, в последующих этапах многолетней подготовки спортсмена следует постепенно снижать процент игровой деятельности, но не исключать ее из тренировочного процесса. Так как подвижные игры оказывают значительное влияние на физическое развитие занимающихся, воздействуют на мускулатуру всех скелетных мышц. В значительной степени они усиливают деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков [3].

В подготовительной части тренировки проводятся игры, которые оказывают содействие сосредоточению учеников.

В основной части тренировки, проводятся игры, которые оказывают содействие изучению и совершенствованию техники выполнения тех или других движений: игры, которые требуют большей подвижности.

В заключительной части 10–15 минут, оказывают содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока и завершению его с хорошим поднятым настроением.

Путем подбора освоенных двигательных заданий можно составить комплексы из 8–12 игровых упражнений с таким расчетом, чтобы воздействовать на возможно большее число физических качеств. Периодически повторяйте комплекс с постепенным (по самочувствию и желанию ребенка) увеличением числа повторений в одном упражнении. Увеличением нагрузки может служить изменение частоты (темпа) движений и их амплитуды.

Комплекс упражнений на определенные физические качества, на развития отдельных мышечных групп можно проводить раз в неделю. Упражнений в комплексе не



должно быть больше четырех направленных на развития одного физического качества, подходов или заданий -- больше двух.

Весь тренировочный процесс должен быть построен в игровой форме. Детям предлагается выполнять гимнастические упражнения на развития физических качеств, улучшения общей и специальной подготовки, повышения работоспособности, но тренер должен рассказывать детям все в игровой форме и выполнение заданий предполагается в игровой либо соревновательной форме [4].

Исследования проводились в МОУ ДОД СДЮШОР по спортивной гимнастике № 1 г. Красноярск, при помощи тренера – преподавателя по спортивной гимнастике виде наблюдений и тестирования по основным физическим качествам и морфо-функциональным показателям.

Контрольную группу составили учащиеся СДЮШОР 6–7 лет (девочки) в количестве 15 человек не занимающиеся специальными игровыми упражнениями. Использовались игры ролевого характера. В экспериментальную группу вошли девочки 6–7 лет занимающиеся специальными игровыми упражнениями.

Практический эксперимент проводился в течение учебного года с контрольным тестированием (сентябрь, март).

В процессе проведенного эксперимента и анализа полученных результатов выявлены определенные закономерности как в контрольной группе, тренировки в которой проходили по стандартной методики проведения тренировок, где игры используются, но в основном ролевого характера, так и в экспериментальной группе, где тренировочный процесс был построен на играх, и в основном не ролевого характера.

Выводы:

1. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями мышечная система детей развивается и крепнет значительно быстрее. Двигательная деятельность является необходимым условием дальнейшего развития мышечной массы и совершенствования ее функциональных возможностей. В результате этого растет и мышечная сила, которая является основой всякой двигательной деятельности. Однако упражнения на силу в этом возрасте должны использоваться с большой осторожностью и в минимальном объеме.

2. Занятия, построенные на игровой деятельности гимнасток, играют большое значение в повышении работоспособности у занимающихся девочек. Что подтверждает тренированность сердечной мышцы, работоспособность и сосудистого русла особенно сосудов питающих сердечную мышцу.

3. Анализ результатов, полученных при тестировании, позволил выявить естественную динамику улучшения в течение этого срока всех результатов, но каждые в своей мере.

Организованные групповые занятия по спортивной гимнастике, построенные на основе игровых упражнений позволяют улучшить усвоение нового материала, лучше развивать многие физические качества, о чем можно судить по результатам тестов, создают благоприятные условия для активного отдыха, вызывают положительные эмоции и хорошее настроение, повышают общую и умственную работоспособность. Т. о. результаты исследовательской работы подтвердили нашу гипотезу, что занятия по спортивной гимнастике, построенные на игровых упражнениях позволяют улучшить уровень физических способностей и морфофункциональных показателей.

Полученные результаты можно использовать в практической и теоретической работе в тренировочном процессе гимнасток 6–7 лет.

### **Библиографические ссылки**

1. Баландин Г. А. Урок физкультуры в современной школе. Гимнастика. М. : Советский спорт, 2005. 72 с.

2. Воропаев В. В., Пушкин С. А., Хомяк П. А. Краткий курс гимнастики. М. : Советский спорт, 2008. 72 с.
3. Давиденко Д. Н., Зорин А. И., Борилкевич В. Е. Социальные и биологические основы физической культуры : учеб. пособие. М. : Терра-спорт, 2000. 127 с.
4. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. 2000. № 4, 5.
5. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физическая культура в школе. 2001. № 2.
6. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М. : Academia, 2008. 368 с.

## THE USE OF SPECIAL GAME EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS OF GYMNASTS

N. V. Lûlina, I. V. Vetrova

Krasnoyarsk State Pedagogical University  
named after V. P. Astafyev, Russia, Krasnoyarsk

*Abstract: The use of a special set of gaming exercises in practical training in gymnastics girls 6–7 years favorably contributes to comprehensive development, as well as allows you to prepare the necessary level of development of motor skills and abilities for further training.*

*Keywords: game, ability, quality, gymnastics, exercises, workout.*

E-mail: natali6503@mail.ru

© Люлина Н. В., Ветрова И. В., 2013

## ВИД СПОРТА КАК СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ПРАКТИКА

Ф. Д. Мухамитянов

Чайковский государственный институт физической культуры,  
Россия, Пермский край, Чайковский

*В статье сделана попытка представить вид спорта как социокультурную практику. Выделены культурный и социальный компоненты, показаны особенности социокультурного пространства вида спорта.*

*Ключевые слова: вид спорта, социокультурная деятельность, социокультурная практика, культурный и социальный компонент, пространство вида спорта.*

В последние годы в научных работах, в названиях научно-практических конференций, статьях, в сфере физической культуры широко используется категория «социокультурное». Но использование данной категории, как правило, не сопровождается интерпретацией смысла социокультурного. Складывается впечатление, что выбор понятия «социокультурное» в качестве ключевого рассматривается авторами как удобный способ ухода от необходимости проводить расчленение между социальным и культурным. В такой логике понятие «социокультурное» теряет свой исследовательский потенциал. В связи с этим требуется внесения некоторой ясности в ее содержание.

Социокультурность может рассматриваться как фундаментальное понятие или научная категория потому, что является основой для разработки множества других, связанных с ней, но менее абстрактных понятий. Это социокультурные феномены, процессы, факторы, явления, социокультурная регуляция и т. п.

В статье «Физическая культура как социокультурный феномен», автором данной статьи сделана попытка внесения некоторой ясности в содержание данной категории, точнее интерпретация социокультурности физической культуры [4]. Но остается открытым вопрос как интерпретировать понятия феномен при рассмотрении физической культуры.

Феномен (от греч. *phainomenon* – являющееся) явление, данное нам в опыте чувственного познания, в отличие от ноумена, постигаемого разумом и составляющего основу, сущность феномена. Феномен, или иначе явление, должно иметь определенную форму (внешнее очертание, наружный вид).

Но на сегодняшний день имеются глубокие расхождения в понимании физической культуры, ее состава и строения. Разные авторы нередко вкладывают различные значение и смысл в определение данного понятия.

Так например, в трактовке Федерального закона «О физической культуре в Российской Федерации» 1999 года физическая культура – это «составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей», а в трактовке 2007 года – «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний». Исчезает социальная деятельность. Аналогична ситуация и с определением спорта. Оно меняется от составной части культуры (1999) до сферы социально – культурной деятельности (2007).

Не высказывая оценочных суждений в пользу того или иного определения (это содержание другой статьи) обратим внимание на то, что спорт определяется как сфера социально-культурной деятельности.

В связи с выше сказанным, следует уточнить, что понимается под социально-культурной деятельностью. В широком смысле слова, социально-культурная деятельность – это исторически обусловленный и педагогически направленный и социально востребованный процесс преобразования культуры и культурных ценностей в объект взаимодействия личности и социальных групп в интересах развития каждого члена общества.

Как многогранное общественное явление спорт представляет собой не только специальную систему тренировочных занятий и участие в состязаниях, он относится к числу массовых социально-культурных движений и одновременно наиболее популярных зрелищ.

Спорт существует как комплекс видов спорта. Вид спорта в формулировке Федерального закона определяется как обособленная сфера общественных отношений, имеющий соответствующие правила, среду занятий, используемый инвентарь и оборудование. В этом определении подчеркивается коллективный характер данной деятельности. Коллективная деятельность в своем развитии приобретает характер социальной практики.

Социальная практика – это совокупность человеческого опыта, касающегося некоторой типовой деятельности, появившейся в конкретное историческое время и в определенном социокультурном контексте. Иными словами, практика понимается как целостная историческая социокультурная организованность знания, мышления и деятельности, обеспечивающая воспроизводство определенной социальной реальности т. е. это единство теории и практики [7]. С точки зрения социологов социальные практики представляют собой конкретные формы функционирования общественных институтов, в частности и такого как спорт.

В настоящее время широко используется понятие «социокультурная практика», понимаемое как творческая, созидательная деятельность, при которой преобразование

общественных и духовных условий человеческой жизни совпадает с изменением самих субъектов. Выделяемое понятие – социальная, социокультурная практика все чаще стала употребляться в отечественных исследованиях по физической культуре. Специализированные социокультурные практики по преобразованию телесно-двигательных и сопряженных с ними личностных качеств человека создавались в процессе антропогенеза. Это афинская и спартанская системы физического воспитания, европейские гимнастические и спортивно – игровые системы, йога, цигун, системы единоборств в странах Востока и т. д. Точно также современные виды спорта мы можем отнести к социокультурным практикам.

Рассмотрение вида спорта как социокультурной практики позволяет определить направления дальнейших исследований в теории и практике конкретных видов спорта:

1. Изучение содержания культурного и социального компонента конкретного вида спорта;
2. Анализ социокультурное пространство вида спорта, как воспитывающего пространства.

Первое направление исследований – изучение содержания культурного и социального компонента вида спорта;

С точки зрения большинства социологов и культурологов, проводящих исследования в социокультурной парадигме, феномены «социального» и «культурного» растворены друг в друге, представляя собой в онтологическом плане единство. В то же время, категории «социум» и «культура» обозначают два феномена со специфическими функциями и оппозиционными смыслами. Исходя из этого, социокультурные практики, используемые в сфере физической культуры, в предлагаемой нами модели состоит из двух взаимодействующих и взаимосвязанных компонентов: культурного и социального.

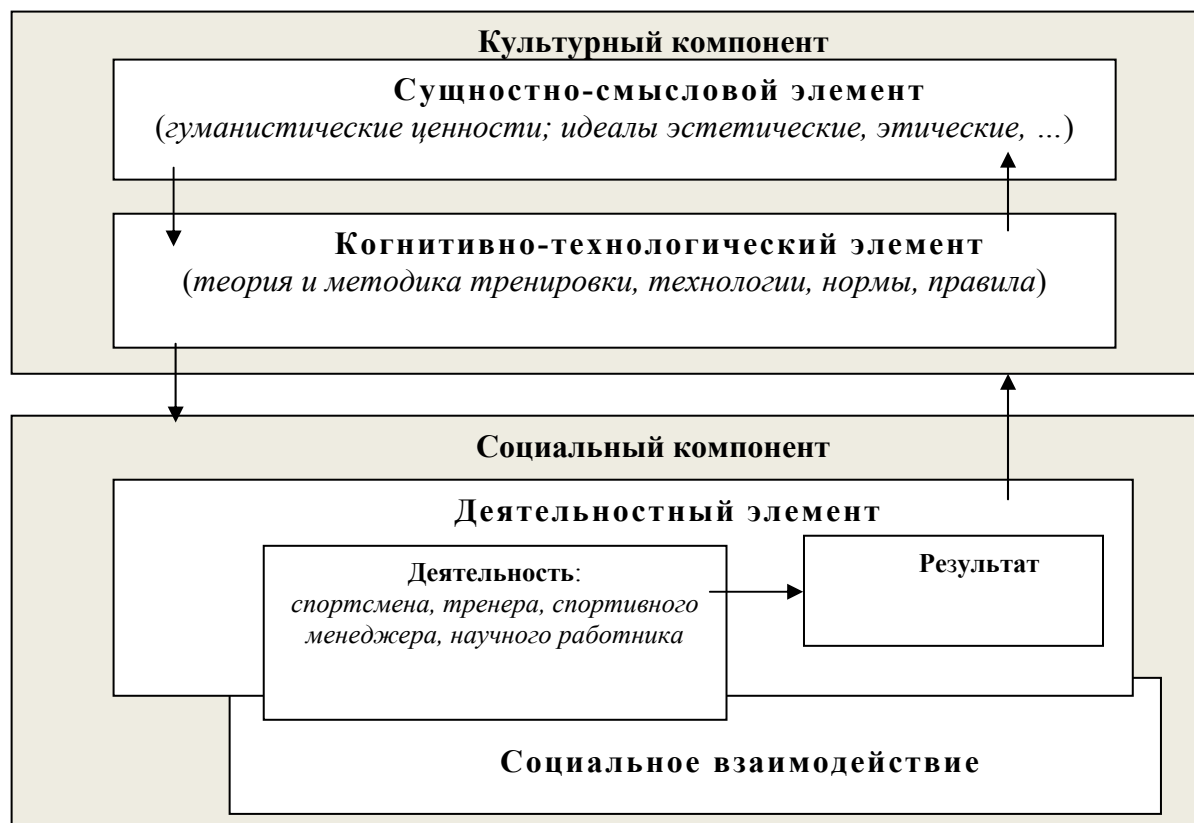
Культурный компонент. При определении содержания культурного компонента очень важно определить, что есть культура. Взглядов по этому вопросу множество, при этом практически во всех в той или иной степени присутствуют аксиологические (ценностные) аспекты. Концепция культурного ядра, разработанная в трудах А. И. Ракитова, хорошо вписывается в логику социокультурного подхода. Сущностно-смысловое ядро культуры концентрирует в себе систему ценностей, выработанных в реальной истории данного этнического, профессионального или религиозно-культурного целого, а также нормы, стандарты, эталоны и правила деятельности. Эти специфические стандарты, правила и т. д. связаны с судьбой сообщества, его победами и поражениями, реальными условиями, в которых оно формировалось, спецификой окружающей социальной и природной среды, национальными привычками, адаптационными процессами и теми цивилизационными условиями, в которых изначально формировалось это ядро. Структурами, в которых реализуется ядро культуры, являются: фольклор, мифология, предрассудки, национальные и социальные обычаи, привычки, правила бытового поведения, исторические традиции, обряды, основные языковые структуры [5]. К этим структурам можно отнести рассматриваемые нами социокультурные практики.

Наиболее ярко культурный компонент представлен в Олимпийской хартии. П. Кубертен исходил из того, что спорт, спортивные соревнования и подготовка к ним способны внести огромный вклад в реализацию гуманистических идеалов и ценностей, в совершенствование человека, человеческих отношений и общества в целом. На решение этих задач ориентируют важнейшие официальные документы современного спортивного и олимпийского движения.

В культурном компоненте целесообразно выделить два уровня (элемента): сущностно-смысловой элемент и когнитивно-технологический (рис. 1).

Социальный компонент – это, прежде всего, реализация культурного компонента. Социальный компонент представлен двумя элементами: деятельностным и социальным взаимодействием. Деятельностный элемент включает в себя:

- ✓ деятельность спортсмена, тренера, спортивного менеджера, научного работника, которая организуется и совершается на основе познанных закономерностей (знаний), регулятивов (норм, правил), ценностей;
- ✓ результаты деятельности, которые как обобщенный опыт педагогов и тренеров, добившихся больших успехов в педагогической деятельности, выдающиеся результаты спортсменов в спортивной деятельности, исследования ученых пополняют культурную составляющую рассматриваемого феномена.



Социальные взаимодействия это регулярно повторяющиеся межличностные и групповые взаимодействия осуществляемые в процесс деятельности. Взаимодействия осуществляются между членами команды, соперниками, участниками соревнований, судьями и болельщиками.

Второе направление исследований – выделение и анализ социокультурного пространства вида спорта, как воспитывающего пространства.

С позиции информационно-семиотической концепции культуры в контексте трёхмерной модели культуры предложенный А. С. Карминым [2] вид спорта как – социокультурная практика имеет пространство, образованное тремя плоскостями: социально-ценностной, когнитивно-ценностной и технологической. В наполнении содержания выделенных плоскостей, мы использовали подход А. Н. Красикова, который при анализе социокультурных аспектов спортивных соревнований опирается на игровую концепцию культуры И. Хейзенга [3]. Это представлено в рис. 2.

- ✓ Технологическая (регулятивно-когнитивная) плоскость представлена:
  - Составом допустимых действий и способов спортивного противоборства (спортивной техникой и тактикой). Состав действий, на основе которых организуется соперничество, условия их проведения едины для всех участников, то есть унифицированы. И таким образом обеспечивается объективность при сравнении тех способностей, на выявление которых ориентированно конкретное соревнование;

– Правилами выполнения действий. В спорте большое нравственное значение имеют средства достижения победы. Способ проведения и правила спортивных соревнований несут в себе объективные возможности отрицательных нравственных последствий. В частности всякое нарушение объективности судейства искажает не только результат, но и нравственное воздействие соревнования. Правила соревнований могут допускать обман соперника: футболист делает обманные «финты», шахматист ставит ловушки и т. д. Но эти действия входят в сценарий состязаний и не являются нечестными. Но в любом случае в этом пространстве действуют правила. Правила обязательны и нерушимы. Нарушение правил разрушает пространство соревнования, обесценивает его, поэтому внутри, соревновательного, игрового пространства-времени царит особый, собственный, безусловный и непреложный порядок. Отсюда возникает эстетика игры, соревнования;

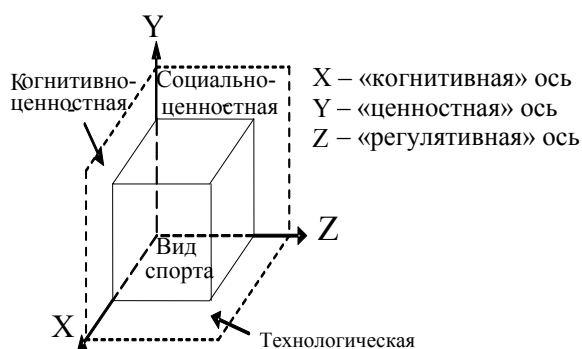


Рис. 2. Вид спорта втрехмерной модели культуры информационно-семиотической концепции А. С. Кармина (2003)

– Инвентарем, оборудованием, площадками и стадионами. Соревнования протекают обособленно от «обыденной», практической жизни в замкнутом пространстве-времени. У них четко фиксированные единицы времени – начало и конец, в пространстве – игровая зона: стадион, бильярдный стол, шахматная доска и т. д. Соревнования протекают внутри этого игрового пространства, которое может быть материальным или идеальным;

– Формой одежды. Возникает ощущение того, что в сфере соревнований законы и обычаи повседневной жизни не имеют силы. Это подчеркивается переодеванием, символикой;

✓ Когнитивно-ценностная плоскость включает в себя:

– модель спортсмена. Представления о модельных характеристиках идеального спортсмена данного вида спорта. Уровень развития его двигательных качеств, владения техникой и тактикой вида спорта, личностных качеств;

– знания об истории развития вида спорта, о выдающихся спортсменах.

– теорию и методику подготовки, т. е. знания, которые обеспечивают успешность подготовки спортсмена к соревнованиям;

– терминологию.

✓ Социально-ценностная плоскость – это:

– взаимоотношения, которые складываются между членами одной команды, соперниками, участниками соревнованиями, судьями и болельщиками, в соревнованиях проявляется интенсивность действий и напряженность отношений соперничающих участников. Интенсивность стимулируется желанием победить, выиграть. Напряжение вызвано неуверенностью в исходе соревнования, наличия шансов, как на победу, так и на неудачу. Именно напряжение и состязательность придают соревнованиям остроту, интерес, эмоциональную насыщенность;

– объединения болельщиков (клубы фанатов команд или спортсменов). Всякая развитая игра порождает стремление к ассоциации к объединению соревнующихся спортсменов в некое содружество. Их сближает чувство принадлежности к особому, изолированному от обыденной жизни миру. Поэтому консолидация соревнующихся обладает тенденцией к долговременному самосохранению – в виде компаний, клубов, союзов;

– нормы поведения. Деятельность всех участников соревнований (спортсменов, судей, зрителей) регламентируется в соответствии с принципами и нормами общечеловеческой этики поведения. Таким образом, обеспечивается гуманный характер соперничества, неантагонистическое противоборство;

– сленг. Специальный игровой и соревновательный жаргон.

Социокультурное пространство вида спорта становится воспитывающим пространством, так как человек, погружённый в него «впитывает» в себя, осваивает и присваивает социально-культурный опыт, т. е. происходит процесс социализации. Процесс социализации может быть как стихийным в условиях стихийного взаимодействия человека с окружающей средой, так и относительно управляемым в условиях педагогически целенаправленного контролируемого воздействия.

Особенности социокультурного пространства вида спорта

1. Соревновательность. Н. Н. Визитей, проводя социологический анализ спорта, особо подчеркивает, что спорт это, прежде всего соревновательность. Соревновательность универсальна, она пронизывает практически все стороны жизни человека, но наиболее ярко представлена в спорте. Спорт – пространство внешнего самоутверждения человека и возникающего в связи с этим высокой мотивации достижения. Высокая личная и общественная значимость результатов соревнований ведет к повышенной конфликтности ситуации. Напряжение и состязательность придают соревнованиям остроту, интерес, эмоциональную насыщенность и определенное этическое содержание. Спортсмен – это человек, который практически всегда поставлен в ситуацию нравственного выбора. Спортсмену требуется высокая нравственно и психологическая устойчивость. Фактически он постоянно находится в ситуации, когда его действия оказываются реально направленными или на утверждение, поддержание принципа «честного соперничества», или на отрицание этого принципа [2].

2. Целостность. Общеизвестными воспитательными задачами, решаемыми в процессе физкультурно-спортивной деятельности, являются:

– формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, интересов;

– формирование волевых, эстетических и других личностных качеств. Любое личностное качество представляет собой весьма сложное образование и включает в себя целую совокупность разнообразных личностных черт и свойств. В связи с этим, в педагогике реализуется идея об интегративном, целостном характере формирования личностных качеств. В процессе воспитания формируется не одно, а множество различных качеств: интеллектуально-познавательных, социально-этических, нравственных, художественно-эстетических и т. д.

3. Длительность пребывания спортсмена пространстве вида спорта. Присутствовать в социокультурном пространстве вида спорта (деятельности) спортсмен может как реально в момент тренировок и соревнований так и «виртуально», то есть только в своем сознании. «Виртуальное» присутствие в соревнованиях проявляется в том, что спортсмен задолго до соревнований и длительное время после их окончания «переживает» определенные эмоциональные и интеллектуальные состояния и «проживает» в сознании соревновательные действия и взаимоотношения с соперниками. Чем значимее для участника соревнования, деятельность, событие, ситуация тем дольше он продолжает находиться в пространстве которое представлено в его сознании. То есть

воздействие социокультурного пространства растянута во времени, а не заканчивается финишем или свистком судьи.

Таким образом, использование социокультурного подхода в исследованиях по конкретным видам спорта (особенно только что зарождающихся) позволит углубить понимание механизмов социализации и воспитания юных спортсменов, а также повысить статус вида спорта как объекта исследований в социологии, культурологии и педагогике.

### **Библиографические ссылки**

1. Визитей Н. Н. Курс лекций по социологии спорта : учеб. пособие. М. : Физическая культура, 2006.
2. Кармин А. С. Культурология. СПб. : Питер, 2003.
3. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований : учеб. пособие. М. : Физическая культура, 2005.
4. Мухамитянов Ф. Д. Физическая культура как социокультурный феномен // Теория и практика физической культуры. 2012. № 7. С. 35–37.
5. Ракитов А. И. Новый подход к взаимосвязи истории, информации и культуры: пример России // Вопросы философии. 1994. № 4. С. 14–34.
6. Темницкий А. Л. Социокультурное: от нерасчленённого понятия к дуальным оппозициям // Вестник института социологии. 2011. № 3. С. 141–159.
7. Университет как центр культуропорождающего образования. Изменение форм коммуникации в учебном процессе / сост. : М. А. Гусаковский, Л. А. Яценко, С. В. Костюкевич и др. ; под ред. М. А. Гусаковского. Минск : БГУ, 2004. 279 с.

### **SPORT AS SOCIOCULTURAL PRACTICE**

F. D. Mukhamityanov

Tchaikovsky State Institute of Physical Culture, Russia, Perm Krai, Tchaikovsky

*The article is an attempt to present the sport as a social and cultural practice. Highlight the cultural and social components, shows the special social and cultural space of the sport.*

*Keywords: sport, social and cultural activities, social and cultural practices, cultural and social component, the space of the sport.*

E-mail: fanis55@yandex.ru

© Мухамитянов Ф. Д., 2013



## СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ, СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА

Н. С. Никитин<sup>1</sup>, А. С. Самсонов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,  
Россия, Калининград

<sup>2</sup>Калининградский областной детско-юношеский центр экологии,  
краеведения и туризма, Россия, Калининград

*Дети с ВИЧ – это особые дети, которые, в силу своей болезни, сталкиваются с рядом социально-психологических проблем, таких как отсутствие толерантности среди окружающих, неправильная организация общения взрослых с детьми, живущими с ВИЧ, несостоятельность тех его форм, которые доминируют в детских учреждениях, социальная изоляция. Туризм – один из наиболее доступных и эффективных методов воздействия на ребёнка с ВИЧ при его активной помощи.*

*Ключевые слова: ВИЧ-инфекция, дети, туризм, реабилитация.*

По сравнению со здоровыми сверстниками хронологическое развитие психики ВИЧ-инфицированных детей происходит с задержкой. На этом фоне выявляются различные нарушения. Прежде всего, познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, связанные с действием многих факторов: вынужденной изоляции, ограниченными контактами со здоровыми сверстниками и взрослыми людьми, затруднениями предметно-практической деятельности, двигательными и сенсорными. Для ВИЧ-инфицированных детей характерны закономерности нарушенного нервно-психического развития: низкая умственная работоспособность, недостаточность концентрации внимания, памяти, незрелость эмоционально-волевой сферы, эмоциональная неустойчивость, отставание в развитии речи, знаний и представлений об окружающем, отсутствие коммуникативного поведения, недостаточная выраженность познавательных интересов, что негативно сказывается на формировании произвольных движений и физическом развитии. Данные факты свидетельствуют о том, что детям с наличием ВИЧ-инфекции необходима особая коррекционная программа по физическому воспитанию и развитию, которая способствует их адаптации в обществе и помогает им ощутить физическое и психологическое равенство среди тех детей, которые не имеют отклонений в состоянии здоровья.

В настоящее время в России сотни детей с ВИЧ инфекцией воспитываются в детских домах. В детском доме ребенок постоянно общается с одной и той же достаточно узкой группой сверстников, причем он сам не властен, предпочесть ей какую-либо другую группу, что доступно любому ученику обычной школы, но одновременно он не может быть, и исключен из нее. Принадлежность к определенной группе сверстников для него как бы безусловна. Это ведет к тому, что отношения между сверстниками складываются не как приятельские, дружеские, а по типу родственных, как между братьями и сестрами. Такую безусловность в общении со сверстниками в детском доме можно, с одной стороны, рассматривать как положительный фактор, способствующий эмоциональной стабильности, защищенности, когда группа сверстников выступает определенным аналогом семьи. С другой стороны – подобные контакты не способствуют развитию навыков общения со сверстниками, умению наладить равноправные отношения с незнакомым ребенком, адекватно оценить свои качества необходимые для избирательного, дружеского общения.

В детском доме у детей дошкольного возраста контакты выражены гораздо слабее, чем у их ровесников из детского сада, они очень однообразны, малоэмоциональны

и сводятся к простым обращениям и указаниям. В основе отставания лежит отсутствие эмпатии, т. е. сочувствие, сопереживания, умения и потребности разделить свои переживания с другим человеком.

Нарушения в сфере общения сказываются на развитии личности ребенка, искажая его представления о себе, отношение к самому себе, затрудняя осознание себя как личности.

Все вышеперечисленные проблемы являются ограничителями для развития духовных и физических качеств у ВИЧ-инфицированных детей. Туризм – один из наиболее доступных и эффективных методов воздействия на ребёнка при его активной помощи. Важнейший результат туристической деятельности – это радость и эмоциональный подъём. Социальной и психологической реабилитации способствует то, что большинство путешествий совершаются в группах (группы могут состоять полностью из ВИЧ-положительных, а так же могут быть смешанного типа). Становясь членом туристической группы, дети, живущие с ВИЧ начинают вести себя особым образом, делаются более восприимчивыми к позитивному влиянию коллектива. Туризм – комплексное средство социальной реабилитации, позволяющее решать проблему организации досуга ВИЧ-инфицированных. В таблице представлены виды социальной реабилитации ВИЧ-инфицированных детей при занятиях туризмом.

#### **Социальная реабилитация детей, живущих с ВИЧ, при занятиях туризмом**

Виды социальной реабилитации	Действующие факторы
Коммуникативная	Изменение характера и круга общения, деятельность в составе малых групп, изменение социальной роли
Бытовая	Деятельность, направленная на самообеспечение, уход за собой и организация быта в условиях природы
Средовая	Овладения технологиями эффективного функционирования в разных средах обитания
Педагогическая	Овладение новыми знаниями, умениями, навыками.
Культурная	Экскурсии, конкурсы, фотовыставки, песни, беседы
Психологическая	Социальная активизация в процессе туристских мероприятий; самопознание, наблюдение за успехами других членов группы, трансформация мировоззрения

Таким образом, видится целесообразным научные исследования особенностей использования средств туризма при реабилитации детей с ВИЧ. Однако если в литературе имеются многочисленные данные о положительном воздействии влияния туризма на организм здорового ребёнка, то воздействие туризма на состояние ВИЧ-инфицированных детей изучены недостаточно. Наибольший эффект от туристической деятельности следует ожидать в случае её дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины. Очень важно приобщать детей, живущих с ВИЧ к активному формированию здорового образа жизни. Следует ориентировать ВИЧ-инфицированных детей на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих восстановление организма. В настоящее время в Калининграде на базе Калининградского областного детско-юношеского центра экологии, краеведения и туризма; Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта; детского дома «Надежда» и Калининградского Центра СПИД начат эксперимент по использованию туризма при медико-социальном сопровождении детей, живущих с ВИЧ.

## **SOCIAL REHABILITATION OF CHILDREN LIVING WITH HIV, MEANS OF TOURISM**

N. S. Nikitin<sup>1</sup>, A. S. Samsonov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Baltic Federal University name after Immanuel Kant, Russia, Kaliningrad

<sup>2</sup>Kaliningrad Regional Child Junior Center of Ecology, Study of Local Lore  
and Tourism, Russia, Kaliningrad

*HIV-infected children are a special category of children that as a result of their disease face a number of social and psychological problems, such as intolerance, incorrect organization of communication of adults with children living with HIV, failure of the forms of such communication that prevail in childcare centres, and social isolation. These problems interfere with development of the body and spirit of HIV-infected children. Tourism is the most easily accessible and efficient way of affecting children, them being actively involved.*

*Keywords. HIV-infection. Children. Tourism. Rehabilitation.*

E-mail: nikitinns@mail.ru

© НИКИТИН Н. С., САМСОНОВ А. С., 2013

## **СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ ЗАПАДА И ВОСТОКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

Н. А. Олейник, В. П. Зайцев, И. А. Федяй, С. В. Манучарян

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

*Отражены формирование, укрепление и сохранение здоровья человека. Показана важная роль в его улучшении здоровья средствами физических упражнений и спортивных мероприятий. В связи с эффективностью воздействия средств физической культуры и спорта на образ жизни и здоровье людей в условиях деформации морального и социального здоровья студенческой молодежи должны занимать достойное место в системе образования Украины.*

*Ключевые слова: человек, студенты, физическая культура, проблемы, методы оздоровления, теория и практика.*

Наиболее эффективно на данный процесс можно влиять через систему образования. Деформация цели, принципов и содержания образования, по мнению ряда авторов, является одной из основных причин кризисных явлений в сфере образования и неудач новых реформ [2; 9]. Мы живем в исторический период, когда изменяются тип цивилизации, мировоззрение, научная парадигма. Возникает необходимость создания новых наук, воспитания нового индивида общества с новым ноосферным мышлением, с высоким уровнем экологической культуры.

Спустя тысячелетия, западные ученые пришли к необходимости гармонизировать отношения человека с природой через современную естественнонаучную картину мира, решение проблем биосферы, ноосферы и Вселенной в целом. Появилась необходимость определить реальное место человека в природе, разрешить проблемы экологии, создать комфортность отношения человека к самому себе. В связи с этим, современное

мировое сообщество все чаще обращается к общечеловеческим ценностям, к числу которых относят и гуманитарное образование.

Гуманитарное образование непосредственно влияет на социоэкономическое поведение людей, на состояние межэтнических, социально-классовых и межгосударственных отношений, на гуманизацию общества и государства. В США традиционно уделяется большое внимание гуманитаризации образования в техническом вузе как способу формирования личности студента, его моральных качеств, развития гражданского сознания нации, выработки важных государственных решений. Ведь именно гуманитарные дисциплины закрепляют сложившиеся ценностные ориентации и стереотипы социально-политического поведения студента, детализируют его взгляды и расширяют кругозор, вырабатывают убеждения о высоком призвании человека, ценности личности, ее праве на свободное развитие.

На основании изучения места физической культуры в системе высшего образования стран Запада и Востока была поставлена цель – выявить резервы повышения значимости дисциплины «Физическая культура» в вузах.

Для достижения цели были решены следующие задачи:

1. Изучена литература по физической культуре и спорту, касающаяся вопросов глобализации и гуманитаризации образования.
2. Проанализированы современные модели образования и педагогические технологии с целью использования при переходе вузов на Болонскую систему обучения.
3. Выделены приоритеты в содержании вузовских дисциплин отрасли физическая культура и спорт, способствующие формированию морального и социального здоровья молодежи с помощью здоровьесформирующих технологий.

**Результаты исследования.** В государстве существует противоречие между пониманием проблемы катастрофического ухудшения здоровья молодежи и генофонда нации и пассивным отношением к состоянию проблемы студентов, родителей, педагогических коллективов и администрации учебных заведений. Мы полагаем, что повышение значимости гуманитарной, культурологической составляющей дисциплины «Физическая культура» поможет формированию морального и социального здоровья современной молодежи, пониманию ответственности перед семьей и обществом за свое здоровье и поднимет рейтинг этой дисциплины.

Изучение специальной литературы показало, что в конце первого десятилетия XXI века в образовательной сфере стран международного сообщества стал актуальным вопрос глобализации образования. В Украине первым шагом на этом пути явилась реформа вузов в рамках Болонского процесса. По определению директора института проблем глобализации, профессора М. Г. Делягина, глобализация – процесс стремительного формирования единого общемирового финансово-информационного пространства на базе новых, преимущественно компьютерных технологий. В многочисленных публикациях последних лет глобализация рассматривается как процесс, в ходе которого большая часть социальной активности приобретает мировой характер, в котором географический фактор теряет свою важность, на первый план выходят интересы мирового бизнеса. Бизнес представляет рынок труда. Он же стимулирует качество образования, оказывая на него прямое и опосредованное влияние, и даже задает этические нормы. Бизнес начал управлять образованием, а через него сознанием и мировоззрением людей. На это в 2000 году обращал внимание и Генеральный директор ООН по вопросам образования и культуры Коитиро Мицуура [5], который отмечал, что культура является сферой наиболее чувствительной к глобализации. Признание всемирного культурного разнообразия, устоявшихся традиций, ценностей и символических связей не только приведет к признанию и лучшему пониманию культуры других народов, но и подтвердит историю межкультурных контактов с их взаимозаимствованием и взаимодополняемостью. ЮНЕСКО и Международная организация труда рассматривают

глобализацию как процесс, далеко выходящий за рамки экономических вопросов, поскольку она влияет на образ жизни, поведение людей, меняет привычное представление о принятии решений и управлении, в том числе в сфере образования, социальной защиты. Это должны понимать и учитывать специалисты образовательной сферы при разработке новых учебных и рабочих программ, моделей и технологий обучения, в том числе и по физической культуре.

Вопросы влияния процессов глобализации на физическую культуру и спорт нашли отражение в работах Р. Г. Гостева, А. А. Исаева, В. И. Столярова [4]. Несмотря на актуальность, многие проблемы этой темы мало изучены. Нас интересовали в основном следующие направления исследований: физическая культура и спорт в условиях глобализации, глобализация и здоровье, глобализация и социальные проблемы, в том числе трудоспособность.

Нами использован цивилизационный подход, рекомендуемый при изучении вопросов, касающихся культуры, международных отношений, международного сотрудничества. В сфере физической культуры этот подход использовал Л. Кун [6], который рассматривает физическую культуру и спорт как творческую деятельность человека, тесно связанную с историей общества, как сферу деятельности, направленную на преобразование природы и человека. Методология исследования Л. Куна – формационный подход на фоне цивилизационного.

Анализ литературы показал, что используемый нами культурно-исторический подход Л. С. Выготского [1] к формированию здоровья студентов в условиях глобализации образования в литературе освещен недостаточно, хотя является актуальным. Каждое общество строит и реформирует систему образования в зависимости от возрастающих социальных потребностей, которые обусловлены, в том числе культурными традициями. При разработке теории образования, как и любой другой теории, прежде всего, выбирают определенную мировоззренческую позицию. Мировоззрение обусловлено традициями и доминирующей в обществе идеологией.

Исследуя культурные традиции древнейших цивилизаций Запада и Востока, мы стремились выявить определенный эталон, образец, правила и нормы, признанные всеми членами конкретной цивилизации. При этом учитывали, что они обусловлены социально и исторически. Известно, что основа мировоззрения народа – преобладающие в обществе ценности, которые связаны с психологическими особенностями мышления и духовной ориентацией людей. Ценности защищаются нормами, существующими в конкретном обществе. Система ценностей задает идеальную модель или образ жизни народа. Так как традиции образа жизни сконцентрированы в физической культуре, ее состояние и уровень опосредованно влияет на мировоззрение народа, здоровье общества.

Как известно, в доклассовый период культура во всех ее проявлениях была едина и неделима. Ее цементирующей основой были гармония человека и природы, следование Законам Вселенной. По данным археологов, размежевание некогда относительно единой индоевропейской культуры произошло в результате геокосмических катастроф и исторических катаклизмов в XVIII–XIV вв. до н. э. Этот период, по мнению археологов, был коренным рубежом разъединения индийской и европейской культур. Произошло размежевание мировосприятия – образно-интуитивного (восточного) и логико-аналитического (западного).

В разные исторические периоды культурного развития обе цивилизации неоднократно ощущали объективную необходимость возврата к истокам культуры – ее единству. В трудах авторов XIX–XXI веков, в том числе представителей точных наук, высказывается мысль о целесообразности синтеза логико-аналитического (научного, европейского, цивилизационного) и образно-интуитивного (художественного, восточного, обыденного) мировоззрений, причем, с приоритетом последнего. Хотя ученые эпохи глобализации в очередной раз утверждают, что человечество стоит на рубеже осозна-

ния необходимости единения, противостояние западного и восточного мировоззрений продолжается. Это сказывается на результатах образования. Понять и преодолеть противостояние материального и духовного, тела и души может помочь гуманитаризация образования.

Внимание ученых и педагогов разных стран мира сейчас сосредоточено на проблеме фундаментализации высшего образования. В последние годы XX века мировое сообщество в центр системы образования ставит приоритет формирования личности. В связи с этим, заслуживают особого внимания работы мыслителей Древней Греции, педагогов-классиков и их последователей, которые отдают приоритет воспитанию. По их мнению, воспитание в системе образования играет ведущую роль и является основной категорией. Обучение рассматривается как средство воспитания.

На необходимость разработки качественно новой системы воспитания и обучения обращали внимание и выдающиеся ученые – В. И. Вернадский, О. Л. Чижевский, их ученики и последователи. Методологической основой системы образования будущего они считали «работу над собой». Отмечается, что научно-философской основой подобного метода воспитания себя в общей системе образования есть синтез философских знаний Запада и Востока.

Существует точка зрения, согласно которой в будущем основой понимания человеком своей сути будет изменение мышления с экстравертного, направленного на внешний мир, на интравертное, направленное внутрь себя. К такому же выводу пришли последователи ноосферной концепции В. И. Вернадского – М. М. Моисеев, В. Ф. Асмус, С. Ф. Клепко, В. Х. Арутюнов, Т. В. Глебова и другие. Со временем на грани взаимодействия ноосферологии и педагогики появилась онтопедагогика и инвайроментальная педагогика.

В концепции ноосферной философии образования заложен опережающий характер положительных превентивных действий, а не ликвидация отрицательных последствий. Модель опережающего образования выходит за рамки традиционных педагогических дисциплин и направлений научного поиска. Она находится на стыке педагогики и многих других научных дисциплин. Именно из этих позиций, на наш взгляд, надо исходить и в системе физкультурного образования. Работа в данном направлении нами уже ведется. «Физическая культура» – междисциплинарный курс, при изучении которого традиционно делается акцент на психофизиологию, гигиену, педагогику, валеологию, теорию и методику физической культуры.

На практике культурологическая составляющая часто уходит на задний план. На это обращали внимание авторы, в работах которых анализируется физическая культура и спорт как вид культуры личности и общества.

Исторически физическая культура и спорт занимали и занимают особое, даже обособленное место в системах образования Запада и Востока, поскольку, кроме общепедагогических функций обучения, воспитания, формирования, выполняют специфическую – оздоровительную функцию. Весьма широки возможности физической культуры в формировании ценностного потенциала личности [8]. Пожалуй, ни в одной сфере человеческой деятельности биосоциальная природа человека не проявляется в таком единстве, как в физической культуре. Именно в ней сконцентрирован, сохранен и передан нам в XXI век тысячелетний опыт предыдущих поколений, обеспечивающий жизнеспособность и выживание человеческой популяции. Вот почему в системах образования стран западной и восточной цивилизаций физическая культура и спорт стабильно занимают важное место. Их значимость в структуре обучения определяется приоритетом ценности жизни и здоровья человека в том или ином государстве. Исходя из задач исследования, мы обращали внимание на вопросы, решение которых в той или иной мере может зависеть от состояния отрасли физическая культура и спорт, их места в системе образования.

Стремление к образованию в современной Украине является всестороннее развитие человека, как личности, и вышей ценности общества, развитие его талантов, умственных и физических способностей, воспитание высоких моральных качеств, формирование граждан, способных к сознательному социальному выбору, обогащение на этой основе интеллектуального, творческого, культурного потенциала народа, повышение образовательного уровня, обеспечение народного хозяйства квалифицированными специалистами. Образование базируется на основах гуманизма, демократии, национального сознания, взаимоуважения между нациями и народами.

Мы обратили внимание, что при формулировке положения только в дошкольном образовании приоритет отдан здоровью детей: «Дошкольное образование является обеспечением физического, психического здоровья детей, их полноценного развития, приобретение жизненного опыта, выработка умений, навыков, необходимых для обучения в школе». В программе деятельности дошкольного заведения ведущее место занимает формирование у детей морально-волевых качеств, эстетических вкусов, укрепление их физического здоровья. В образовании средней школы экологическое воспитание занимает предпоследнее место, а последнее – физическое совершенствование. О сохранении здоровья нет ни слова. Для сравнения: образование в Японии предусматривает, прежде всего, заботу о здоровье. Это нас тем более заинтересовало, что Япония, как и Украина, испытала последствия радиационного заражения.

В Японии фундаментальный закон об образовании, принятый еще в 1947 году, четко и просто определяет образование как полное развитие личности, обеспечение воспитания людей, здоровых духом и телом, которые будут любить правду и справедливость, ценить личность, уважать труд, иметь высокое чувство ответственности и будут пронизаны духом независимости как строители мирного государства и процветающего общества. На примере Японии явственно прослеживается связь цели образования и показателей здоровья нации. По статистическим данным ВОЗ, уже в 1988 г. Япония занимала первое место в мире среди 26 промышленно развитых стран и районов мира, в которых снизилась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в последние 10 лет (для возрастной группы 40–69 лет), за ней следовали Австралия и США.

В новых условиях – в условиях глобализации возникла необходимость пересмотра концепции образования, а, следовательно, технологий обучения, содержания дисциплин. Мы придерживаемся точки зрения педагогов, считающих, что обучение должно носить формирующий, а не информирующий характер и быть не самоцелью, а средством воспитания. В условиях поликультурности государства и расширяющегося межгосударственного культурного сотрудничества решающее значение имеет культурологическая направленность вузовских дисциплин, в том числе отрасли физическая культура и спорт.

Результаты изучения философии и концепций образования стран западной и восточной цивилизаций позволяют сделать следующий вывод. В философских школах Запада и Востока на протяжении многих веков продолжается дискуссия о соотношении биологического и социального, доброго и злого в природе человека, его потребностях, мотивации жизнедеятельности, поведении, поступках. Это сказывается на концепции образования, приоритетах дисциплин и наук о человеке и его здоровье в системах образования разных культур.

По данным исследователей, существует много толкований понятия «здоровье». Чаще всего используют определение ВОЗ, что здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов. Многие ученые не согласны с таким определением и предлагают свои формулировки. Так, некоторые авторы предлагают различать несколько компонентов здоровья:

- соматическое – текущее состояние органов и систем организма человека;

- физическое – уровень роста и развития органов и систем организма;
- психическое – состояние психической сферы человека;
- нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы.

А. Г. Горшков выделяет следующие признаки здоровья: специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние, двигательные и резервные возможности организма; наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Более подробно о состоянии здоровья и об отношении ученых и педагогов к этой проблеме можно прочесть в монографии «Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении». В то же время Р. И. Купчинов [7] считает, что сложность установления причинно-следственных связей между состоянием здоровья молодежи и достоянием медицинской науки заключается в том, что здоровье не имеет четкого определения, количественно его измерить очень трудно. Известно большое число определений здоровья, но нельзя утверждать, что они пригодны для количественных характеристик и создания модели управления здоровьем молодежи. Сопоставление определений сущности здоровья, в общем, сводится к тому, что здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития, которое предопределяется базовыми потребностями. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы, которые обеспечивают адаптационные реакции. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, который обеспечивает адекватную поведенческую реакцию. Основу нравственного здоровья определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе [3]. Что касается критериев здоровья, то над этой проблемой работают очень давно представители всех областей науки, которые занимаются данной проблемой.

Пока что вопрос окончательно не решен. Больше конкретности содержит вопрос оценки физического состояния. Именно его, на наш взгляд, можно было бы считать критерием физического здоровья. Для разработки качественно новой нормативно-программной основы физкультурного образования всех слоев населения надо решить такие методологически значимые положения:

1. Изучать личность с точки зрения современных психолого-педагогических взглядов, в том числе – онтопедагогики, инвайроментальной педагогики.
2. К понятию «здоровье» целесообразно подходить как к совокупности составляющих – соматического, физического, психического, морального и других.
3. Необходимо дополнить существующий терминологический аппарат в физкультурном образовании понятиями, касающимися здоровья, здоровьесформирующих технологий, рекреационных и других мероприятий.
4. В высшей профессиональной школе содержание физкультурного образования целесообразно ориентировать на профессиональную подготовленность, которая должна быть всесторонне отражена в профессиональных программах специальностей.
5. Вследствие сложности рассматриваемой проблемы ответственность и функции формирования здоровья подрастающего поколения в системе образования должны быть возложены на весь педагогический и медицинский коллектив учебных заведений. Педагоги физического воспитания в рамках отведенных им полномочий в одиночку не могут решить важную проблему формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи.

Таким образом, на основании проведенного исследования пришли к выводам:



1. Повышение рейтинга физической культуры и спорта в сознании участников педагогического процесса может способствовать усилению культурологической составляющей дисциплины.

2. В системах образования Запада основная направленность физической культуры и спорта: укрепление здоровья, психомоторная тренировка, воспитание характера, подготовка к профессии, защита государства.

3. В наиболее развитых странах Востока физическая культура и спорт занимают важное место в системе образования. Основное внимание уделяется сохранению национальных традиций, воспитанию патриотизма, единения, сплоченности нации и семьи, обучению чувствовать через движение энергетическое поле человека, природы и Вселенной.

### Библиографические ссылки

1. Выготский Л. С. Психология искусства. СПб. : Питер, 2005. 500 с.
2. Головченко Г. Т., Бондаренко Т. В., Бондаренко О. В. Инвайроментальное образование XXI века // II міжнар. наук.-практ. конф.: тези доп. Луцьк : ВДУ, 2006. Т. 1. С. 398–401.
3. Головченко Г. Т., Бондаренко Т. В., Камаева Е. К. Образ жизни и нравственное здоровье // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць ВДУ. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2002. Т. 2. С. 107–109.
4. Гостев Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. М. : Еврошкола, 2005. 418 с.
5. Мацуура К. Глобализация – это также культурный процесс // Международная жизнь. 2000. № 8. С. 27–32.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта ; пер. с венгерск. М. : ФиС, 1982. 399 с.
7. Купчинов Р. И. Физическое воспитание : учеб. пособие. Минск : Тетра-Система, 2006. 352 с.
8. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2001. 240 с.
9. Юдашев А. Управление качеством гуманитарного образования: тенденции и принципы // Персонал. 2002. № 1. С. 58–62.

### EDUCATION SYSTEM OF THE WEST AND EAST IN PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL SPACE OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

N. A. Oleynik, V. P. Zaycev, I. A. Fedyay, S. V. Manycharyan

Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov

*This paper describes: the formation, promotion and preservation of human health. It shows the important role of health improvement through physical exercise and sports. Due to the high effectiveness of physical culture and sports impact in conditions of moral and social health deformation of the students, these activities should play a significant role in the educational system of Ukraine.*

*Keywords: human, students, physical culture, problems, recovery methods, theory and practice.*

© Олейник Н. А., Зайцев В. П., Федяй И. А., Манучарян С. В., 2013

# САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ОВЛАДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ – РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

А. А. Оплетин

Пермский государственный институт искусства и культуры, Россия, Пермь

*Рассматривается целостная система модернизации физической культуры согласно новой парадигме личностно-ориентированного компетентного подхода в обучении, когда субъектом является отдельная личность при условии её простимулированной активности – саморазвитие личности выступает как ведущий компонент всей системы обучения и воспитания, в частности, и в области физической культуры.*

*Ключевые слова: физическая культура, саморазвитие личности, компетентность.*

Физическая культура в образовательных учреждениях представлена как образовательная область, как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования целостного развития личности учащихся. Она направлена на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств и создает предпосылки многообразных проявлений творческой активности. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Учебный процесс по физическому воспитанию в образовательных учреждениях дополняется внеучебными формами занятия физической культурой в спортивных клубах и коллективах физической культуры. В настоящее время внеучебными занятиями охвачены занимаются более 5 млн учащихся, что составляет 18,6 % от обучающихся в системе образования.

Между тем в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи России. По данным научных исследований, представленных в литературе лишь около 10 % молодежи можно считать здоровой около 40 % страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием (С. П. Евсеев, А. И. Анисимов, А. Л. Арьев, В. Г. Белов, Е. Л. Волкова, Л. А. Дражина, М. В. Краснослободцева, З. Ф. Дудченко). Сложившаяся ситуация является следствием недостаточной разработки культурологического аспекта физкультурной деятельности учащихся, односторонней ориентацией физического воспитания на физическое развитие студентов при недооценке интеллектуальной и духовной сторон развития учащейся молодежи и огромных креативных возможностей здоровьесформирования с помощью культуры спортивной. В этой связи многие ученые ведут творческий поиск новых путей совершенствования физкультурного образования. Их идеи основываются на многолетних исследованиях и современных научных данных в области теории и методики физической культуры и спорта (А. Г. Комков, В. К. Бальсевич, И. Ю. Яновский, Е. Г. Кирилова, Л. И. Лубышева, Ю. Я. Горбунов, В. В. Маркелов).

Взросший объем знаний о деятельности функциональных систем человека и возникновение принципиально новых методических средств воздействия на протекание естественных процессов дают основания для выдвижения вполне обоснованных гипотез о целесообразности использования новых подходов для раскрытия потенциальных

возможностей людей в управлении деятельностью своего организма, прежде всего в целях сохранения здоровья, а также для полноценного развития творческих способностей, формированию универсальных компетенций обеспечивающих понимание студентами значения физической культуры в обществе, ее возможностей в воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья, подготовке к профессиональному труду.

Компетентность (лат. *competentia* – сложный симптомокомплекс свойств и состояния личности, интегрирующий в себе осведомленность в какой-либо области) – характеризует не только уровень освоенных знаний, умений, образованности студентов в области физической культуры, но и отражает их готовность осуществлять активную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с заданными параметрами, их способность глубоко анализировать и выбирать из большого числа вариантов программ двигательной активности индивидуально ориентированный, наиболее целесообразный и эффективный способ решения двигательных задач. В широком смысле компетентность способствует личной самореализации, самосовершенствованию, саморазвитию, определению студентами своего места в социуме.

Соглашаясь в принципе с главными смыслами имеющихся энциклопедических определений значения понятия «физическая культура», хотелось бы сделать некоторые уточнения.

Во-первых, понятие «физическая культура» может иметь смысл одного из феноменов культуры жизнедеятельности не только отдельной личности, но и различных человеческих сообществ и общества в целом. Во-вторых, исходя из общего смысла понятия «культура» этот феномен предполагает сознательное преобразование, «вращивание» человеческой телесности и ментальности, разумного и грамотного отношения к этому процессу как личности, так и общества. В-третьих, он оказывается ответственным и за духовное развитие общества и личности как один из важнейших стимулов формирования культуры их отношения с природой и к природе, в том числе природе человека. Последнее, к нашему всеобщему сожалению, продолжает оставаться неосознанным и непонятым подавляющему большинству людей, их сообществ и управляющих ими структур.

Предложенная модернизация национальной системы физического воспитания может быть осуществлена только в случае предания ей статуса национального проекта формирования здоровья населения Российской Федерации.

физическая активность – целенаправленная двигательная деятельность человека, выступающая как природно и социально детерминированная необходимость и потребность организма и личности в поддержании гомеостаза, обеспечении морфологических, функциональных, биохимических и психологических установок реализации генетической и социокультурной программ их развития в онтогенезе и преодоления факторов, ему препятствующих.

Главная общечеловеческая ценность спортивного вектора модернизации в том, что культура населения нашей планеты повышается и углубляется, а в целом восстанавливается; благодаря спорту была создана система теоретического и эмпирического знания о путях, средствах и методах целенаправленного преобразования телесности и духовности. Были найдены новые решения проблемы преумножения его физических, физиологических и психологических ресурсов, совершенствования и коррекции его морфологических характеристик, создание новых здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих новые возможности продления периода активной жизни человека, обогащения содержания процессов воспитания и образования подрастающего поколения.

Вырос уровень развития комплекса физических качеств и двигательных способностей человека. В состав этого комплекса входят: сила, быстрота, выносливость,

гибкость, ловкость, а также их сочетания (например, скоростная выносливость) и производные (координационные способности, динамическая сила, быстрота реакции и т. п.).

Системно организованный комплекс многолетних тренирующих и обучающих воздействий, реализуемых в ритмах, объемах и интенсивностях, обеспечивающих заданные темпы развития спортивной результативности на основе научно обоснованных режимов тренирующих нагрузок, стимулирующих сбалансированное развертывание адаптационных процессов в организме спортсмена при строгом контроле за их адекватностью индивидуальным возможностям и способностям занимающихся и обязательном использовании соответствующих профилактических, восстановительных, лечебных и оздоровительных мероприятий, гарантирующих сохранение и преумножение здоровья.

За счет проводимой модернизации теория физической культуры обогатилась введением в оборот теории физического воспитания понятий «физкультурно-спортивная среда», «физкультурно-спортивный стиль жизни», «интегративно-динамическая физкультурно-спортивная среда», «конструктивное педагогическое взаимодействие»; определением структуры физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения как сложной многокомпонентной сферы взаимодействия субъектов (администрации, педагогов, обучающихся) физического воспитания между собой (социальный компонент), а также с пространственно-предметным (физическое окружение), содержательно-технологическим (программы, технологии, методы и т. д.) компонентами; уточнением содержания физкультурно-спортивного стиля жизни личности (ценностно-мотивационный, деятельностный, поведенческий, коммуникативный компоненты), принципов (самоценности здоровья, адаптивности, динамичности и мобильности, активности, нравственности, гармоничности).

В контексте модернизации представляется весьма ценным предложение И. В. Манжелей о теоретическом обосновании критериев качества физкультурно-спортивного стиля жизни: «...осознанная и ответственная мотивация здоровья и физкультурно-спортивной деятельности; благоприятное психофизическое состояние; здоровьесоздающее поведение и физкультурно-спортивная активность; физкультурно-спортивная компетентность; ориентированность субъекта на популяризацию физкультурно-спортивного стиля жизни в социокультурной среде приобщение к нему ближайшего окружения» [1]. По своей сути оно определенно обогащает ЗОЖевское определение понятия здоровья человека.

Таким образом, в целостной системе модернизации физической культуры согласно новой парадигме личностно-ориентированного обучения, когда субъектом является отдельная личность при условии её простимулированной активности – саморазвитие личности выступает как ведущий компонент всей системы обучения и воспитания, в частности, и в области физической культуры.

Эти исследования внесли заметный вклад в формирование новой парадигмы физического воспитания в образовательных учреждениях разного типа от детского сада до вуза. Потенциал возможности физической культуры в раскрытии личностных сил человека. Спортивная направленность физического воспитания изначально по природе своей несет огромный потенциал развития личностного «Я» в плане самосовершенствования. Эти идеи отражены в истории развития физической культуры, начиная от Платона, пройдя через взгляды философии – гуманизма эпохи возрождения к педагогической позиции Я. А. Коменского и к теории философов Н. А. Бердяева, К. Н. Вентиеля, В. С. Соловьева и др. Педагогическое обоснование важности физического развития для человека в его самосовершенствовании обосновал П. Ф. Лесгафт. На современном уровне педагогической науки большинство ученых, исследующих проблемы физической культуры отмечают, что она является составной частью общего развития и саморазвития личности и несет в себе большой потенциал для реализации этих процессов

(Л. В. Абдульманова, С. М. Ахметов, В. И. Белов, В. Н. Бондин, О. Н. Голубева, С. Ч. Ганин, В. А. Ермаков, С. В. Евтушенко, Н. Ф. Куликова, В. И. Козлов, Н. Г. Максименко, О. Б. Немов, Ю. М. Николаева, М. С. Сухарева, М. Б. Савченко, Н. А. Орлова, Д. В. Шабанов, В. П. Шаулин, Б. А. Широков и др.).

#### **Библиографическая ссылка**

1. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие. Тюмень : Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2010. 144 с.

### **SELF-DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL IN MASTERING PHYSICAL ACTIVITY ADDRESSES ONE OF THE CHALLENGES OF THE FUTURE SPECIALIST TRAINING**

A. A. Opletin

Perm state institute of art and culture, Russia, Perm

*This article describes a complete system upgrade physical education under the new paradigm of student-centered learning, when the subject is an individual subject to its stimulated activity – self-development of personality as a leading component of the entire system of training and education, particularly in the area of physical education.*

*Keywords: physical education, personal self-development, competence.*

E-mail: opletin.a@yandex.ru

© Оплетин А. А., 2013

### **РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПОВЫШЕНИИ ИНТЕРЕСА У СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Т. В. Павленко<sup>1</sup>, Е. Е. Павленко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет, Украина, Харьков

<sup>2</sup>Харьковский национальный фармацевтический университет  
Украина, Харьков

*Рассмотрены средства и методы повышения и укрепления интереса к занятиям по физическому воспитанию. Использование средств оздоровительной гимнастики для студентов имеют положительное влияние на физическое развитие, физическую подготовленность, состояние здоровья.*

*Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, дополнительные занятия, потребность.*

В современном обществе актуальной проблемой является сохранение здоровья нации в целом и подрастающего поколения в отдельности. Особенно остро этот вопрос возникает в студенческом возрасте, в котором закладываются основы будущего здоровья и процветания нации.

К сожалению, за последние годы наблюдается тенденция к снижению заинтересованности у студентов к занятиям по физическому воспитанию. Это явление необходимо рассматривать как проблему нынешнего поколения, ведь малоподвижный образ

жизни студенческой молодежи тянет за собой переутомление, снижение умственной работоспособности, нежелательные изменения физиологических функций, раздражительность, депрессию и т. д.

Конечно, приведенным выше негативным симптомам способствует ряд и других факторов, но мы считаем необходимым отметить, что в системе факторов, которые влияют на здоровье и работоспособность человека, существенную роль играет снижение двигательной активности. Разработка и применение различных форм, средств и методов повышения физической подготовки, усовершенствование двигательного режима студентов – актуальные задачи при организации обучения в вузе.

В Харьковском национальном автомобильно-дорожном университете учебный процесс по физическому воспитанию складывается с учетом состояния здоровья, уровнем физической и спортивной подготовленности. На основании этого на каждом курсе есть три учебных отделения: основное (60 % студентов), спортивное (25 % студентов) и специальное (15 % студентов). Практические занятия проводятся не только в учебное время, но и вне расписания.

Дополнительные занятия по видам спорта рассчитаны на студентов которые имеют определенные навыки и умения, знают технику, имеет определенный уровень знаний в выбранном виде спорта. Для привлечения более широких масс студенческой молодежи к дополнительным занятиям необходимо расширять программы, комплексы упражнений, применять различный спортивный инвентарь, придавать внимание индивидуальному подходу.

По итогам наших наблюдений и проведенного анкетирования, особой популярностью у студентов пользуется оздоровительная гимнастика.

Разнообразие средств и методов оздоровительной гимнастики позволяет проводить занятия со студентами различной физической подготовленности. Занятия оздоровительной гимнастикой в настоящее время проводятся во многих спортивных и физкультурно-оздоровительных комплексах, в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательных учебных заведениях, учреждениях дополнительного образования, профессиональных, средних специальных и высших учебных заведениях. В различных типах учебных заведений оздоровительная гимнастика может включаться в программу обязательных занятий по физическому воспитанию, а также в другие формы организации физического воспитания: гимнастику до учебных занятий, физкультминутки, занятия спортивных секций, массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Фестивали, конкурсы и соревнования по оздоровительной аэробике, показательные выступления, выступления групп поддержки на спортивных соревнованиях являются хорошим средством эстетического воспитания.

Именно популярность оздоровительной гимнастики, высокая мотивация к занятиям побудили нас использовать этот вид физкультурно-спортивной деятельности в нашем учебном процессе.

Современная оздоровительная гимнастика включает в себя большое количество разнообразных тренировочных программ [4]. Наиболее часто, благодаря своей доступности и популярности, на занятиях применяются базовые (классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, калланетика, стретчинг) и танцевальные (фанк, хип-хоп и др.) и силовые направления.

Оздоровительная гимнастика – очень динамическая структура, которая постоянно обновляет арсенал используемых средств. Появляются все новые и новые виды «аэробических» занятий с использованием различных предметов, тренажеров и других устройств. Воздействие каждого из этих занятий носит специфический характер. По мнению некоторых авторов, оздоровительная гимнастика – это международное обобщенное название двигательной активности оздоровительной направленности, под которым в настоящее время объединено более двухсот различных направлений и течений [4].

Большая популярность гимнастики кроется в разносторонности воздействия таких занятий на организм. В частности, аэробика танцевального характера создает хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма – сердечно-сосудистой и дыхательной [2]. Занятия степ – аэробикой вызывают изменения показателей центральной гемодинамики и вегетативной регуляции организма в состоянии покоя, повышение уровня максимального потребления кислорода, физической работоспособности физической подготовленности.

В результате регулярных занятий уменьшается подкожная жировая прослойка, снижается вес, достоверно увеличиваются аэробные возможности организма и происходят положительные изменения в сердечно – сосудистой системе. Занятия оздоровительной гимнастикой улучшают настроение, снимают усталость после учебных занятий в институте, повышают работоспособность, развивают уверенность в себе, способствуют сближению людей.

Наблюдение за студентами, которые регулярно занимаются на занятиях и посещают спортивное отделение, показало, что уровень физической выносливости, адаптация к физическим нагрузкам, восстановление организма после выполнения комплекса упражнений выше, чем у других студентов.

Интересные и систематические занятия с полной самоотдачей под правильным руководством преподавателя, обязательно принесут не только положительный результат, но и построят прочный фундамент потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

#### **Библиографические ссылки**

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2–7.
2. Виру А. А., Юримяз Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения М. : Физкультура и спорт, 1988. 142 с.
3. Гуськов С. И., Дегтярева Е. И. Новые виды физической активности женщин – веление времени // Теория и практика физической культуры. 1998. № 2. С. 56–57.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. В 2-х т. Т. 1. Теория и методика. М. : Федерация аэробики России, 2002. 232 с.

#### **ROLE OF HEALTH GYMNASTICS IN THE INCREASE OF INTEREST FOR STUDENTS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION**

T. V. Pavlenko<sup>1</sup>, E. E. Pavlenko<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kharkov National Automobile and Road University, Ukraine, Kharkov

<sup>2</sup>Kharkov National Pharmaceutical University. Ukraine, Kharkov

*In the article facilities and methods of increase and strengthening of interest are considered in employments on physical education. The use of facilities of health gymnastics for students is had positive influence on physical development, physical preparedness, state of health.*

*Keywords: health gymnastics, additional employments, necessity.*

E-mail: Pavlenkotv83@mail.ru

© Павленко Т. В., Павленко Е. Е., 2013

## ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ САМОВОСПИТАНИЮ

Н. А. Попованова

Красноярский государственный педагогический университет  
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

*Проблема физической культуры студента рассматривается с позиции внутренней потребности в ней, через готовность личности к физическому самовоспитанию.*

*Ключевые слова: личность, готовность, физическая культура, самовоспитание, студент.*

Необходимым условием приобщения студентов к регулярной работе по собственному физическому совершенствованию является состояние готовности к таковой. В литературе это понятие представлено достаточно широко и неоднозначно. В исследованиях Т. К. Тихоновой готовность определяется в качестве избирающей, прогнозирующей активности личности на стадии ее подготовки к деятельности. Такое состояние возникает у занимающегося физическими упражнениями с момента определения цели на основе осознаваемых потребностей и мотивов. Следующий этап готовности развитие ее в связи с выработкой личностью плана установок общих моделей предстоящих действий студента. Завершающая стадия претворение готовности в предметных действиях, которые отвечают строго определенным средствам, способам деятельности [4].

Некоторые исследователи (Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А., 1976; Гарифьянов Р. С., 1978; Змановский Ю. Ф., Лукоянов Ю. Е., 1986; Соловьев Г. М., 1991; Зайцев Г. К., 1993; Гнеушев В. В. и др., 1996; Григорьев В. И., 2001 и др.) психологическую готовность к деятельности считают первичным и фундаментальным условием для успешного выполнения любой деятельности. По их определению, готовность это состояние личности, включающее в себя убеждения, взгляды, мотивы, чувства, волевые и интеллектуальные качества, знания, навыки, умения, установки, настроенность на определенное поведение.

В трудах Д. Н. Узнадзе готовность к деятельности рассматривается как признак установки: «Это состояние мы называем установкой, готовностью к определенной активности, возникновение которой зависит от наличия следующих условий: от потребности, актуально действующей в данном организме, и от объективной ситуации удовлетворения этой потребности».

А. Т. Асмолов определяет готовность как смысловую установку и форму выражения личностного смысла к определенным образом направленной деятельности. Н. Д. Левитов и Т. К. Тихонова рассматривают готовность как состояние, которое может быть длительным или кратковременным; определяют зависимость этих состояний от индивидуальных особенностей личности и типа деятельности высшей нервной системы, а также от условий, в которых протекает деятельность.

Таким образом, готовность рассматривается как сложное психологическое состояние личности, которое детерминируется целым рядом субъективных и объективных факторов.

Чтобы определиться в содержании понятия «готовность к физическому самовоспитанию», необходимо обратиться к работам, в которых аналогичная проблема уже была представлена.

В научных исследованиях, посвященных проблеме физического самовоспитания, имеется несколько направлений исследований этого процесса и подготовки к нему. В работах Г. К. Зайцева и А. Г. Трушкина дано понятие физического самовоспитания и определено его место в общем формировании личности студента, раскрыты возрастная



характеристика и динамика состояния физического самовоспитания студентов педагогических вузов, установлены этапы его становления, выявлены функции воспитания в организации физического самовоспитания в целостном учебно-воспитательном процессе, предложены методики организации физического самовоспитания студентов и практические рекомендации по организации этого процесса в педагогических вузах.

В. А. Бауэр считает, что при воспитании устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями решаются следующие задачи:

- укрепляется здоровье студентов;
- повышается уровень физического развития и двигательной подготовленности, выполняются функции образовательной, познавательной, духовно-нравственной, социально-биологической адаптации студентов;
- снижается социальная напряженность, происходит отвлечение студентов от вредных привычек.

Ю. М. Николаев отмечает, что содержание физкультурной деятельности человека является определяющим для приобщения его к ценностям физической культуры. Эффективное формирование у человека потребности в физической культуре связано не только с рассмотрением его как целостности и определяющей роли в этом процессе физкультурной деятельности, но и с выявлением соотношения биологических и социальных потребностей в онтогенезе человека, с раскрытием проблемы ведущего его вида деятельности, во взаимосвязи с возрастными особенностями, с более глубоким вскрытием закономерностей развития и функционирования физической культуры [2].

В исследовании Н. В. Алябьевой представлена разработка данной проблемы на примере физического самовоспитания студенток педагогического вуза, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Анализ данных констатирующего эксперимента в работе показал низкую степень осведомленности студентов относительно сущности и значимости физического самовоспитания в развитии личности, а также незнание ими требований к профессионально значимым качествам будущего специалиста. Кроме этого, было выявлено наличие у студентов трудностей дидактического, социального и психофизического характера: невладевание приемами и умениями самовоздействия и самоуправления; ограниченный диапазон использования средств физической культуры с целью оптимизации своего физического состояния; слабое развитие волевых качеств. В работе определены педагогические условия, обеспечивающие управление процессом физического самовоспитания с учетом психолого-педагогических характеристик студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В вышеуказанных работах отмечается важность физического самовоспитания в профессиональном становлении будущих учителей.

Самовоспитание подростков в процессе спортивной деятельности исследовалось в работе М. В. Соловых. Ею отмечено, что многие учащиеся пытаются заниматься самовоспитанием, которое характеризуется у них следующими типичными недостатками: слабым развитием самопознания, что порождает неверную самооценку; неправильной постановкой задач; применением малоэффективных средств в работе над собой, что приводит к эпизодичности самовоспитания в собственном становлении личности и др.

Анализ указанных и других работ (Виленский М. Я., Беляева В. А., 1985; Дзюбалов А. В., 1988; Донцов А. И., 1994; Подгорный Г. П., 1996; Николаев Ю. М., 1997; Пятков В. В., 1999 и др.) позволил выявить непосредственную и определяющую роль самостоятельности и активности личности в становлении и развитии физического самовоспитания. Поэтому особый интерес представляют исследования, посвященные поиску самостоятельных форм работы личности над собой, влияющих на активное отношение студентов к занятиям физической культурой. Так, в работе Э. Н. Раимовой, раскрывающей пути приобщения студентов к здоровому образу жизни, проведен анализ факторов, влияющих на выбор соответствующих приоритетов в период обучения в вузе,

в сравнении с контингентом лиц, окончивших вуз. Готовность студентов к самоопределению в здоровом образе жизни рассматривалась по следующим основным параметрам: физкультурно-спортивная активность, физкультурная грамотность, умение использовать средства и методы физической культуры в целях оптимизации своего физического состояния [3]. В этом исследовании экспериментально обосновано положение, выдвинутое С. И. Логиновым. Согласно ему установки, которые закладываются в студенческие годы, имеют тенденцию к стабильности в течение времени. В связи с этим можно предполагать, что и готовность к физическому самовоспитанию, сформированная в вузе, сохранится у студентов в последующие после учебы годы.

В работе З. Ж. Гайнулиной представлена модель процесса формирования физической культуры личности студента. Анализ результатов анкетного опроса студентов и преподавателей о влиянии внешних и внутренних факторов на формирование активного отношения к физкультурно-спортивной деятельности показал принципиальное расхождение респондентов по основным системообразующим ответам. Одной из задач эксперимента был поиск совпадающих отправных точек учебного процесса как у преподавателей, так и у студентов вуза, влияющих на активность студентов на учебных и самостоятельных занятиях по физической культуре.

В педагогическом эксперименте, проведенном в работе Т. В. Граф, исследовались факторы, способствующие формированию и повышению самостоятельности студентов в физкультурно-спортивной деятельности. В исследовании была апробирована система свободного и дифференцированного (в зависимости от уровня физической подготовки) посещения учебных занятий по физическому воспитанию. Основной предпосылкой самостоятельности автор считает высокий уровень самосознания студентов, поэтому в эксперименте были созданы оптимальные условия для его развития. В работе также отмечено, что в учебном процессе, за редким исключением, преподавателями самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность студентов не планируется и реально не используется. То есть говорить о целенаправленном формировании у студентов готовности к самостоятельной работе не представляется возможным [1].

Анализ работ по проблеме формирования готовности студентов к физическому самовоспитанию показал, что единого подхода в его сущностном определении в теории и практике физической культуры в настоящее время не просматривается. Многообразие исследований, близких по направленности к интересующей нас проблеме, говорит об активном поиске учеными нетрадиционных подходов в организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в вузе. В большей степени делаются попытки обращения к внутреннему миру личности студента. Однако говорить о целенаправленной работе по формированию у студентов готовности к самостоятельной работе не представляется возможным.

### **Библиографические ссылки**

1. Граф Л. В. Содержание и организация самостоятельной деятельности студентов на занятиях по физической культуре : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1993. 141 с.
2. Николаев Ю. М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человеко-творческой сущности физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1998. № 4. С. 163.
3. Раимова Э. Н. Готовность студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. М., 1992. 186 с.
4. Тихонова Т. К. Интеллектуальная готовность студентов к физическому самовоспитанию: материалы международной научно-практической конференции. М. : МГПУ, 1998.

## PROBLEM OF FORMATION OF READINESS OF STUDENTS TO PHYSICAL SELF-EDUCATION

N. A. Popovanova

Krasnoyarsk State Pedagogical University  
name after V. P. Astafyev, Russia, Krasnoyarsk

*The problem of physical education of a student is considered from the position of inside requirement in it, through the person's willingness to physical self-education.*

*Keywords: personality, availability, physical activity, self-education, a student.*

E-mail: popovanova@kspu.ru

© Попованова Н. А., 2013

## УРОВНИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ (16–17 ЛЕТ)

Э. И. Савко, В. М. Гаптарь

Белорусский государственный университет, Беларусь, Минск

*Исследование и оценка физической подготовки студентов важны для улучшения процесса обучения физкультуре в образовательных учреждениях.*

*Решалась задача определения уровня физического развития и здоровья подростков 16–17 лет с помощью критериев, разработанных Э. И. Савко.*

*Ключевые слова: подростки, приемственные критерии уровня физической подготовки и здоровья, физическая подготовленность учащихся.*

**Актуальность исследования.** Физическая подготовленность учащегося является одним из основных специфических результатов учебной деятельности. Ее характеризует уровень развития силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений и гибкости. Физическая подготовленность является результатом физической подготовки – одного из аспектов содержания физического воспитания, в свою очередь физическая подготовка является важным фактором укрепления здоровья человека, повышения уровня функциональных возможностей жизненно важных органов и систем организма.

Поэтому при оценке результатов учебной деятельности по физической культуре важное место отводится оценке уровня физической подготовленности и его изменения в процессе физического воспитания.

Изучение и оценка показателей физической подготовленности учащихся имеет важное значение для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в учреждениях образования.

Построение многолетнего учебно-воспитательного процесса учащихся осуществляется на основе закономерностей формирования растущего организма и включает такие компоненты, как проведение систематических учебных занятий по физическому воспитанию с учетом пола, возрастных и функциональных возможностей занимающихся, индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности.

В настоящее время вопросы, связанные с изучением физической подготовленности, все более и более привлекают внимание исследователей и специалистов в области физической культуры и спорта. Решение этих вопросов имеет самое непосредственное отношение к изучению и оценке показателей физической подготовленности учащихся.

Правильная и объективная оценка этих структур позволяет выявить недостатки физической дееспособности человека, определить причины их возникновения и найти наиболее эффективные и действенные средства и методы, направленные на их устранение [4].

В процессе исследования нами были поставлены следующие задачи.

1. Определить уровень физической подготовленности и здоровья подростков 16–17 лет.

2. Проследить корреляционную связь между преемственными критериями физической подготовленности и здоровья у подростков 16–17 лет.

Физическое воспитание в учреждениях образования – пролонгирующий институциональный процесс, предназначенный для решения следующих задач: формирование физических качеств, умений и навыков физического совершенствования, укрепление и поддержание здоровья; формирование мотивации занятий средствами физической культуры [1; 5].

Процесс физического воспитания учащихся в виде обязательных занятий – уроков физической культуры в системе социальных мер формирования мотивации и физкультурной активности личности представляет собой фактор социальной ориентации учащихся на настоящую и будущую активность, выходящую за пределы обязательных занятий в рамках физического воспитания в школе, сузе, вузе. Его формирующее воздействие определяется количественно-качественными характеристиками познавательных и поведенческих проявлений, социально-ценностных ориентировок личности учащихся в области физической культуры.

Следовательно, двигательную активность учащегося за пределами обязательных занятий в рамках физического воспитания можно рассматривать в качестве показателя эффективности системы институциональных мер по формированию данной активности и, как следствие, повышения уровня физической подготовленности и улучшения, поддержания и укрепления здоровья.

Одной из задач физического воспитания является формирование мотивации у учащихся к занятиям физическими упражнениями. Исследование сформированности мотивации к занятиям физической культурой, является одной из актуальных тем, так как только при твердой убежденности учащихся в необходимости занятий физической культурой, оздоровительные задачи будут решаться более эффективно.

Занятия физическими упражнениями в досуговом препровождении учащегося можно рассматривать как показатель определённой степени сформированности интересов в области физической культуры, ориентации личности на свое совершенствование, опосредованное коммуникативно-психологическими факторами группового существования и жизнедеятельности людей, прежде всего детей, молодежи.

Физический потенциал человека в основном формируется в первые два десятилетия жизни. Поэтому перспективным путем надежного обеспечения нужного уровня здоровья людей является совершенствование системы физического воспитания учащейся молодежи. Это принципиально важное направление развития физической культуры включает в себя многие аспекты, но физическая активность человека направляется на изменение состояния его организма, на приобретении нового уровня физических возможностей [5].

Физическими (двигательными) способностями в научно-методической литературе принято называть те стороны моторики человека, которые:

проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость);

имеют аналогичные физические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики [3].

В современной специальной литературе выделены и описываются основные (силовые, скоростные, выносливость), комплексные (координационные способности) и специфические (гибкость) физические способности. Вопросы методики их развития и формирования различных сторон физической подготовленности также рассмотрены в многочисленных исследованиях по теории и практике физического воспитания.

Многолетнее планирование и ведение учебно-воспитательного процесса может успешно осуществляться лишь при условии тщательного учета возрастных и индивидуальных особенностей человека, его подготовленности, уровня развития физических способностей, а также формирования и дальнейшего совершенствования, двигательных умений и навыков.

Под влиянием стимулирующего воздействия физических упражнений человек может существенно улучшать практически все двигательные способности. Возможности данного фактора и его роль в физическом развитии несомненна.

Физическая подготовка одна из разновидностей физического воспитания, имеющая выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие двигательных способностей применительно к определенному виду деятельности [2; 6].

Различают общую физическую подготовку – включающую средства, не связанные с соревновательной деятельностью, и направленную на гармоничное развитие всех мышечных групп и двигательных способностей; нормализацию осанки; повышение функциональных способностей внутренних органов; специальную физическую подготовку – направленную на развитие мышечных групп, функциональных систем и физических качеств, необходимых для достижения наивысших показателей в спортивной и профессиональной деятельности.

Физическая подготовка находит свое выражение в той или иной степени физической подготовленности, представляющей собой определенный уровень сформированности жизненно важных и прикладных (по отношению к какому-либо виду деятельности) двигательных умений и навыков, достигнутый уровень развития двигательных способностей и работоспособности.

Важным организующим и формирующим фактором физкультурной активности учащихся, развития их физических способностей является организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в школе. Основным способом обеспечения этих задач в школе являются уроки физической культуры или занятия по физическому воспитанию.

**Организация исследования.** В исследовании приняло участие 45 юношей 16–17 лет Минского государственного колледжа железнодорожного транспорта имени Е. П. Юшкевича г. Минска. Все учащиеся были обследованы по предложенным методикам. Исследование проводилось в феврале – мае 2012 г.

Учащиеся были поделены на 3 группы: учащиеся, которые изъявили желание заниматься в туристском клубе (1 группа); учащиеся, занимающиеся только занятиями физической культуры в рамках обязательной программы по физической культуре (2 группа); учащиеся, повышающие свое спортивное мастерство в секции футбола второй год (3 группа).

**Методики исследования.** Для решения поставленных задач нами были применены преимущественные критерии и уровни физического состояния и здоровья, разработанные Э. И. Савко [7]:

- 1) задержка дыхания на вдохе (с);
- 2) задержка дыхания на выдохе (с);
- 3) скрестное движение ног в горизонтальном положении лежа на спине (с);

- 4) наклон вперед из положения стоя, ноги прямые (3 с держать);
- 5) висы на перекладине (с);
- 6) прыжки через скакалку (количество раз);
- 7) бег на месте (10 с) высоко поднимая бедро с хлопком под коленом;
- 8) ходьба на лыжах без учета времени (км);
- 9) кросс без учета времени (км);
- 10) закаливание организма естественными природными факторами.

Мощным инструментом оздоровления является дыхание, от которого зависят физическая подготовленность и здоровье учащихся. Полное дыхание приводит в движение весь двигательный аппарат легких, каждую их клетку, каждую мышцу дыхательной системы. Максимум пользы, при минимуме затратах энергии. Согласованное действие всех мышц верхней, средней и нижней части груди и работы диафрагмы является самым эффективным и дает наибольший результат. Дыхание является одной из важнейших функций организма. Здоровье всецело зависит от правильного дыхания и релаксации. Воздействие дыханием на мысли тренирует ум.

Скрестное движение ног в горизонтальном положении лежа на спине характеризует силу мышц брюшного пресса.

Вис на перекладине характеризует силу мышц рук и плечевого пояса. Психофизиологические механизмы этого качества связаны с регуляцией напряжения мышц в различных режимах их работы, в данном случае, изометрическом – без изменения длины мышц (этот режим преобладает при удержании поз). Мышечная сила и аэробная выносливость максимально проявляются в 25–30 лет.

Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе, прямые – этот критерий характеризует гибкость позвоночного столба, что особенно сказывается на здоровье, так как по позвоночнику вниз и вверх движется энергия жизни. Если до 12–13 лет не развить гибкость, подвижность в суставах, то дальнейшее упражнение для развития этого качества успеха не приносит.

Бег на месте (10 с) высоко поднимая бедро с хлопком под коленом. Этот критерий можно отнести к скорости выполнения движений. При сокращении групп мышц (предплечья, туловища, бедра и др.) скорость однократного движения значительно повышается в период с 4–5 до 13–14-летнего возраста, достигая максимальной величины в 20–30 лет.

Прыжки через скакалку – критерий сложных координированных движений аэробного характера, характеризующих скоростно-силовую выносливость.

При ходьбе на лыжах задействовано большое количество мышц, что дает большой аэробный эффект и оказывает оздоровительное воздействие на организм. Во время ходьбы на лыжах кровь хорошо насыщается кислородом, усиливается обмен веществ.

Кросс без учета времени и ходьба на лыжах характеризуют выносливость. Она преимущественно изменяется с возрастом. Бег и ходьба на лыжах – прекрасное средство тренировки, с помощью которой, можно существенно повысить состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, улучшить обмен веществ, деятельность всех внутренних органов и укрепить здоровье.

Критерий закаливание организма осуществляется воздействием естественных факторов внешней среды: воздушных и солнечных ванн, водных процедур. В результате закаливания в организме вырабатывается условнорефлекторная способность расширения и сужения сосудов, а также накопление защитных тел против возбудителей инфекционных болезней. Закаливание включает в себе психотренировку и культуру волевых усилий, вырабатывается устойчивость организма к воздействию факторов внешней среды, формирует такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, воля к достижению поставленной цели. Для успешного применения закаливающих

процедур важно лишь соблюдать принципы постепенности, последовательности и систематичности

В возрастающем физиологическом аспекте проявляется преемственность каждого критерия физического состояния и здоровья [7].

Оценка результатов исследования осуществлялась при помощи 10 балльной оценки значимости десяти критериев физического состояния и здоровья.

Каждый оценивается 1, 2, 3, 4... и 10 баллами, преемственно усложняющимся, или преемственно увеличивающимися заданиями. Выполнение самого простого критерия оценивается 1 баллом, более сложного 2-я и т. д.

Сумма 10 критериев и составляет один из 7 уровней оценки физического состояния и здоровья учащихся (табл. 1). Например, очень слабый уровень физического состояния и здоровья 16-и летних учащихся оценивается 30 баллами, которые учащийся может набрать при выполнении 10 критериев. Слабый уровень физического состояния и здоровья учащегося соответствует 40 баллам, средний – 50, хороший – 60, значительный – 70, высокий – 80 и очень высокий – 90 баллам.

Результаты исследования уровня функционального состояния, физической подготовленности и здоровья учащихся (сумма баллов 10 критериев) представлены в табл. 2.

Таблица 1

**Уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья в возрасте от 6 до 25 лет (сумма баллов 10 критериев)**

Уровни	Возраст (годы)															
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20–25	
Очень слабый	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	30	30	30	30	
Слабый	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	
Средний	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	
Хороший	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	
Значительный	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	
Высокий	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	
Очень высокий	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98–100	

Таблица 2

**Уровни функционального состояния и здоровья учащихся на первом этапе исследования**

Уровни	1 группа	2 группа	3 группа
Очень слабый	2	3	
Слабый	9	8	6
Средний	3	4	5
Хороший	1		4
Значительный			
Высокий			
Очень высокий			

**Основные результаты исследования.** Наиболее трудными для учащихся оказались такие критерии как бег на месте, высоко поднимая бедро (10 с), кросс, скрестное движение ног горизонтально в положении лежа и закаливание организма естественными природными факторами. В среднем составили 1,4 балла, 2,7 балла, 3,4 балла в 1-й группе. Во 2-й и 3-й группах соответственно: закаливание организма – 4,6 балла, 5,1 балла, 4,9 балла. Результаты в тесте кросс соответственно – 3,8 балла, 3,2 балла,

4,9 балла. Скрестное движение ног в горизонтальном положении лежа на спине, достигла соответственно: 1,3; 1,2 и 3,1 балла в исследуемых выборках. По остальным критериям учащиеся показали более высокие результаты.

Следует отметить, что не выявлено юношей в трех обследуемых нами группах со значительным, высоким и очень высоким уровнями функционального состояния и здоровья. 4 юноши третьей группы (20, 6 %) и только 1 (6,4 %) из 1-й – показали хороший уровень развития. 3 юноша 1 группы, 4–2-й и 5–3-ей группы, в процентном отношении составили соответственно: 20 %; 20,6 % и 33 % учащихся имели средний уровень. 9 юношей 1-й группы (60 %), 8–2-й (54 %) показали слабый уровень функционального состояния и здоровья. 15 и 20 % соответственно 1-й и 2-й групп – очень слабый уровень функционального состояния и здоровья. Учащиеся, повышающие свое спортивное мастерство в секции футбола с очень слабым уровнем подготовленности не выявлено (рис. 1).

Первый этап исследования показал, что уровни функционального состояния и здоровья приблизительно одинаковый в 1-й и 2-й группах испытуемых и характеризуется как слабый ( $P > 0,05$ ). Напротив, в 3-ей группе, где учащиеся повышают свое мастерство в спортивной секции футбола, показали более высокие результаты, чем учащиеся 1-й и 2-й ( $P < 0,01$ ).

Для повышения интереса у учащихся к туризму была разработана программа спортивной подготовки подростков 16–17 лет средствами туризма, включающая в свое содержание системы задач, реализация которых обеспечила заинтересованность к туристской деятельности подростков как одного из важных способов увеличения их двигательной активности и творческих способностей. Применялись приемы, обеспечивающие развитие самостоятельности, предполагающей успешное принятие решений и их реализацию при выполнении тренировочных заданий.

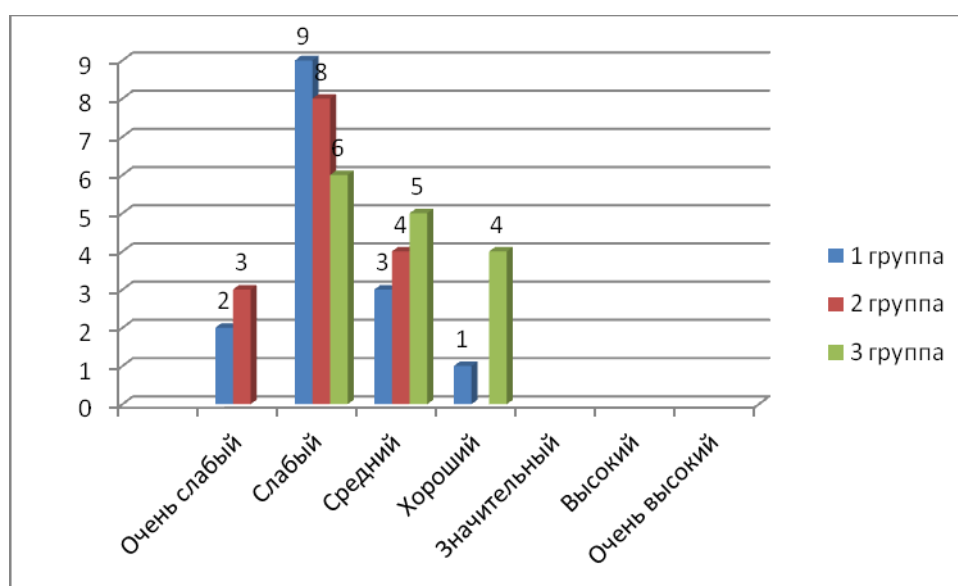


Рис. 1. Уровни функционального состояния и здоровья учащихся на первом этапе исследования

Наиболее результативным способом активизации деятельности спортсменов туристов являлась периодическая оценка результатов их подготовки по всем видам деятельности с последующим анализом и самоанализом достижений. Большое внимание уделялось постановке системы целей, формированию целеполагания как важного компонента системы спортивной подготовки; значительное место отводилось управлению мотивацией как способу объективной самооценки физических возможностей.



Особую значимость приобретало решение задачи повышения активности занимающихся путем разработки ясных, четких посильных заданий, усложняющихся по мере прироста показателей общей и специальной физической подготовленности, интеллектуальных и психических свойств личности, а также морально-волевых качеств.

Занимаясь в туристском клубе, учащиеся овладевали двигательными умениями и навыками, а занимаясь на свежем воздухе, закаливали свой организм.

Проведенное повторное обследование после 6 месяцев занятий показало, что значительно улучшилось здоровье учащихся, посещающие туристический клуб. Процент пропуска занятий по болезни во втором полугодии уменьшился на 54 % по сравнению с первым полугодием. Вместе с тем улучшились подготовленность и функциональное состояние учащихся, на что указывают полученные данные (табл. 3).

Один учащийся перешел из очень слабого уровня в слабый, 4 учащихся из слабого перешли в средний и один учащийся из среднего в хороший. Во второй группе только один учащийся улучшил уровень функционального состояния, физической подготовленности и здоровья: с очень слабого уровня до слабого. В третьей группе уровень функционального состояния, физической подготовленности и здоровья улучшили два учащихся: они перешли с слабого уровня в средний (рис. 2).

Таблица 3

**Уровни функционального состояния и здоровья учащихся на первом этапе исследования**

Уровни	1 группа	2 группа	3 группа
Очень слабый	1	2	
Слабый	6	9	4
Средний	6	4	7
Хороший	2		4
Значительный			
Высокий			
Очень высокий			

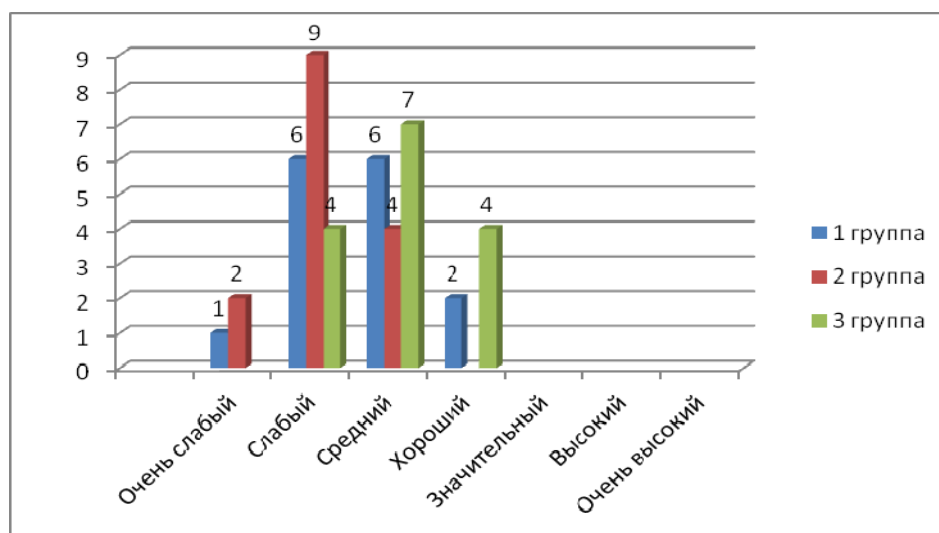


Рис. 2. Уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья учащихся по исследуемым группам на втором этапе исследования

Сравнив результаты в трех группах на первом и втором этапах исследования с помощью критерия Стьюдента, получено, что выборки достоверно различаются только в первой группе ( $p > 0,05$ ), что говорит об эффективности применяемой методики при работе с учащимися в туристском клубе.

Таблица 4

## Результаты корреляционного анализа изучаемых показателей в 1 группе испытуемых

Показатель	Задержка дыхания на вдохе (с)	Задержка дыхания на выдохе (с)	Скрестное движение ног горизонт. в положении лежа на спине (с)	Наклон вперед, из положения стоя, ноги прямые (3 с держать)	Вис на перекладине (с)	Прыжки через скакалку (количество раз)	Бег на месте (10 с), высоко поднимая бедро	Ходьба на лыжах без учета времени (км)	Кросс без учета времени	Закаливание организма
Задержка дыхания на вдохе (с)	1,00									
Задержка дыхания на выдохе (с)	<b>0,96</b>	1,00								
Скрестное движение ног горизонт. в положении лежа на спине (с)	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	1,00							
Наклон вперед, из положения стоя, ноги прямые (3 с держать)	<b>0,73</b>	<b>0,62</b>	−0,02	1,00						
Вис на перекладине (с)	<b>0,37</b>	<b>0,26</b>	0,03	<b>0,70</b>	1,00					
Прыжки через скакалку (количество раз)	<b>0,51</b>	<b>0,48</b>	−0,12	<b>0,73</b>	<b>0,88</b>	1,00				
Бег на месте (10 с), высоко поднимая бедро	<b>0,49</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>0,71</b>	<b>0,67</b>	<b>0,76</b>	1,00			
Ходьба на лыжах без учета времени (км)	−0,23	−0,38	−0,48	<b>0,58</b>	<b>0,57</b>	<b>0,44</b>	<b>0,55</b>	1,00		
Кросс без учета времени	−0,14	−0,07	−0,37	<b>0,54</b>	−0,08	0,11	<b>0,52</b>	0,10	1,00	
Закаливание организма	<b>0,86</b>	<b>0,78</b>	<b>0,35</b>	<b>0,74</b>	<b>0,44</b>	0,47	<b>0,42</b>	−0,18	−0,20	1,00

Примечание. Коэффициент корреляции от 0,7 до 0,99 – корреляционная связь сильная; от 0,5 до 0,69 – корреляционная связь средняя; от 0,2 до 0,49 – корреляционная связь слабая; от 0,01 до 0,19 – корреляционная связь очень слабая

Далее результаты уровня физического состояния и здоровья учащихся, занимающихся в туристском клубе, были подвергнуты корреляционному анализу (табл. 4).

Сильная корреляционная связь была выявлена между следующими критериями: задержкой дыхания на вдохе и на выдохе ( $r = 0,96$ ), гибкостью позвоночного столба ( $r = 0,73$ ), закаливанием организма ( $r = 0,86$ ); задержкой дыхания на выдохе и закаливанием организма ( $r = 0,78$ ); гибкостью позвоночного столба и силой мышц рук и плечевого пояса ( $r = 0,70$ ), скоростно-силовой выносливостью ( $r = 0,73$ ), быстротой ( $r = 0,71$ ), закаливанием организма ( $r = 0,74$ ); силой мышц рук и плечевого пояса и скоростно-силовой выносливостью ( $r = 0,88$ ); скоростно-силовой выносливостью и быстротой ( $r = 0,76$ ).

Средняя корреляционная связь была выявлена между следующими критериями: задержкой дыхания на вдохе и скоростно-силовой выносливостью ( $r = 0,51$ ); задержкой дыхания на выдохе и гибкостью позвоночного столба ( $r = 0,62$ ); гибкостью позвоночного столба и аэробной выносливостью ( $r = 0,58$ ); силой мышц рук и плечевого пояса и быстротой ( $r = 0,67$ ), аэробной выносливостью ( $r = 0,57$ ); быстротой и аэробной выносливостью ( $r = 0,55$ ).

Сильная и средняя положительная корреляционная взаимосвязь показывает, какие двигательные способности и качества, взаимозависимы и при развитии которых будет наблюдаться положительный перенос.

Слабая и очень слабая корреляционные связи показали, какие способности и качества не следует развивать вместе на одном занятии, так как развитие одних тормозит развитие других.

Выводы. Первый этап исследования показал, что уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья приблизительно одинаковые в 1-й и 2-й группах испытуемых и характеризуется как слабый. В 3-й группе он выше и составил средний уровень.

Занимаясь по нашей программе в туристском клубе пять месяцев, уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья увеличились у 40 % учащихся на один уровень.

Проведенный корреляционный анализа позволил выявить преобладающие критерии функционального состояния, физической подготовленности и здоровья между которыми наблюдается высокая и средняя взаимосвязь и развитие которых допускается проводить на одном учебно-тренировочном занятии.

### Библиографические ссылки

1. Бойченко С. Д. Проблемы реформы школьной физической культуры // Физическая культура и здоровье. 1999. 135 с.
2. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для институтов физкультуры / под ред Л. П. Матвеева. М. : Физкультура и спорт, 1983. 128 с.
3. Деминский А. Ц. Основы теории физической культуры: учебное пособие для институтов и факультетов физического воспитания ; Министерство по делам молодёжи и спорту Украины. Донецк, 1996. 328 с.
4. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦИФК, 1992. 122 с.
5. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. М. : Педагогика, 1974. 232 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
7. Савко Э. И. Преобладающий уровень физической культуры, здоровья и их критериев // Итоговое пленарное заседание : материалы VIII Междунар. науч. сессии по ито-

гам НИР за 2005 год. Научное обоснование физического воспитания спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. Минск, 2006. С. 137–183.

## **LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND ADOLESCENT HEALTH (16–17 YEARS)**

E. I. Savko, V. M. Gaptar

Belarusian State University, Belarus, Minsk

*The study and evaluation of physical fitness of students is essential to improve the learning process of physical education in educational institutions.*

*During the research we had been given the task to determine the level of physical development and health of adolescents 16–17 years of age.*

*To solve the problem of continuity criteria were applied and levels of fitness and health, developed E. I. Savko.*

*Keywords: adolescents, continuity criteria levels of fitness and health, physical fitness of students.*

© Савко Э. И., Гаптарь В. М., 2013

## **ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СУО С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ САМОСОЗИДАНИЯ**

Э. И. Савко

Белорусский государственный университет, Беларусь, Минск

*Статья посвящена восстановлению и укреплению 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. Применение данной программы позволяет студентам: осознать свою совершенную природу, уважительно относиться к физическому телу, улучшить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что положительно отражается на мотивационном компоненте и физической подготовленности.*

*Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, специальное учебное отделение, самосозидание, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, релаксационная гимнастика, педагогический эксперимент.*

**Актуальность.** Внимание к проблеме здоровья молодежи обусловлено необходимостью сохранения генофонда нации. Формирование нового человека, человека создающего свое здоровье, является главной задачей в настоящее время. Совершенствование работы в высших учебных заведениях, не может рассматриваться вне связи со здоровьем обучающихся. 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; 4; 5].

Ценности физической культуры, в том числе материальные, эстетические, духовные, социальные являются одним из ведущих в укреплении здоровья, поскольку носят ярко выраженный активный характер. Обеспечение единства и гармоничности биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании здоровья личности с помощью программы самосозидания [2].

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. Однако в теории и практике физической культуры до настоящего времени этот тезис носит декларативный характер, особенно в системе образовательных учреждений, которые до настоящего времени делают акцент преимущественно на развитие физических качеств и формирование спортивных и прикладных двигательных умений и навыков.

Системный подход к здоровью позволяет считать физическую культуру само образующим фактором здорового образа жизни (ЗОЖ), являющегося фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования, самореализации и самосозидание личности.

На основании системного анализа теоретических концепций, экспериментальных исследований и педагогических экспериментов, проводимых со студенческой молодежью специального учебного отделения (СУО) разработана программа «самосозидания» здоровья.

Задачи исследования: 1) изучить функциональное состояние сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем, применяя программу самосозидания с целью эффективности восстановления здоровья студентов; 2) экспериментально определить уровень подготовленности сердечно-сосудистой и дыхательной систем студентов СУО. 3. Проанализировать мотивационный ориентир студентов к здоровью с помощью анкетного опроса.

**Методика.** 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. В данной методике, как ни в какой другой, обращается внимание на тот факт, что физическое развитие 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 самоорганизующуюся систему [3; 4].

ЧСС, 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 [3; 4].

Для снятия напряжения в мышцах, после выполнения каждого упражнения выполнялась частичная, и в конце занятий выполнялась 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.

Эксперимент продолжался в течение шести месяцев. 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 2011/2012 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 педагогического эксперимента (ПЭ) и после его окончания студенты проходили тестирование по Государственным тестам и нормативам оценки физической подготовленности студентов Республики Беларусь и анкетирование.

Организация исследования. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления эффективности программы САМОСОЗИДАНИЯ на здоровье и функциональное состояние организма.

Результаты проведенного педагогического эксперимента приведены в табл.

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 малозначительными и не достоверны ( $P > 0,05$ ). По окончании педагогического эксперимента 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 (21,4 с), по пробе Генчи (13,6 с) это указывает на достоверное улучшение полученных результатов ( $P < 0,01$ ).

**Усредненные характеристики ЧСС, пробы Штанге, пробы Генчи и ЧД ( $X \pm \sigma$ ) до и после проведения педагогического эксперимента**

Группы	ЧСС (уд/мин)		Проба Штанге, с		Проба Генчи, с		ЧД, количество вдохов и выдохов за 1 минуту до после	
	до	после	до	после	до	после		
ЭГ	88,6	75,2	28,9 $\pm$ 6,3	49,5 $\pm$ 5,6	14,9 $\pm$ 5,6	28,5 $\pm$ 7,6	20,0 $\pm$ 6,7	17,2 $\pm$ 4,9
Ж								
М	90,0	84,7	29,0 $\pm$ 5,1	47,9 $\pm$ 7,6	20,5 $\pm$ 7,6	34,3 $\pm$ 4,9	19,8 $\pm$ 7,6	17,5 $\pm$ 5,0
КГ	86,8	85,1	30,5 $\pm$ 5,6	32,9 $\pm$ 5,6	14,7 $\pm$ 5,6	16,2 $\pm$ 5,6	22,0 $\pm$ 5,9	21,7 $\pm$ 5,1
Ж								
М	89,0	86,9	30,0 $\pm$ 5,1	37,9 $\pm$ 7,6	20,5 $\pm$ 7,6	24,3 $\pm$ 4,9	21,7 $\pm$ 5,9	20,1 $\pm$ 5,1

*Примечание.* Ж – женщины; М – мужчины.

При обосновании обучения основам самосозидания здоровья мы опирались на положения педагогики, которые предполагают выбор не какого-то одного или нескольких методов обучения, а обоснование методической системы, под которой понимается единство цели, задач и содержания внутренних механизмов.

На практике обучения основам самосозидания здоровья наибольший оздоровительный и обучающий эффект проявляется при сочетании методов познавательной деятельности с практическими методами освоения конкретных приемов познания себя и оздоровления в условиях активизации двигательной деятельности.

В связи с обоснованием методов формирования мотивации самосозидания здоровья студенческой молодежи мы опирались на активно-деятельный подход, предполагающий взаимосвязь деятельности субъекта с потребностями и выделением различных ви-

дов человеческой деятельности, к числу которых относится и самосозидающая, реализуемая в процессе проведения занятий.

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 упражнений;
- принцип мышечной радости и наслаждения при выполнении упражнений;
- принцип экономии мышечных усилий.

Результаты исследования показали, что до ПЭ как у студентов ЭГ, так и КГ не наблюдается достоверных различий по всем примененным тестам и мотивационным компонентам ( $P > 0,01$ ). После проведения ПЭ, произошло улучшение результатов только в ЭГ. 35 % как мужчин, так и женщин имели удовлетворительный показатель ЧСС и ЧД. ЧСС в ЭГ в среднем составила у женщин до эксперимента 88,6 уд/мин, после ПЭ 75,2 уд/мин, у мужчин соответственно 90 и 84,7 уд/мин. ЧД у студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, у студентов ЧД – 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 17,2, у мужчин – 17,5 вдохов и выдохов/мин ( $P < 0,05$ ). Напротив, у студенток КГ ЧД возросла на 0,3, у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов/мин.

Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студенток и 25 % студентов. Результаты опроса подтверждают, что студенты меньше стали уставать, стали более уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.

До ПЭ у студентов ЭГ не сформирован мотивационный ориентир о самосозидании здоровья и ЗОЖ у студентов СУО. Однако после ПЭ наблюдается положительная динамика показателей мотивации студентов к самосозиданию здоровья и ЗОЖ (количество студентов со сформированной мотивацией увеличилось в среднем на 25–35 %) ( $P < 0,01$ ).

Когнитивный компонент мотивационного основания активности в области ЗОЖ в определенной мере обеспечивает поведенческий компонент студентов по различным видам деятельности. Однако степень проявления этой активности у их до проведения педагогического эксперимента находилась не на невысоком уровне: лишь 25 % – мужчин и 5 % женщин принимают холодный или прохладный душ. Около 25 % тех и других моют ноги

холодной водой. 25 % мужчин и 5 % женщин обтираются мокрым полотенцем. 10 % мужчин обливаются из ведра холодной водой, из женщин подобным явлением не занимается никто. Однако, после проведения педагогического эксперимента, почти в два раза увеличилось студентов принимающих выше перечисленные процедуры ( $P < 0,05$ ) [2].

Наблюдаются позитивные изменения ценностных ориентации студенческой молодежи их уважительное отношение к своему физическому телу, в пользу ценности здоровья. Во время деятельности происходило познание самого себя, в достаточной степени студенты овладевали самоуправлением и саморегуляцией внутренними процессами их сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Научились расслабляться с помощью релаксационной гимнастики.

Отмечается изменение отношения студенческой молодежи к собственному образу жизни и здоровью, которые подвергаются коррекции в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями, а также в связи с выявленными в результате диагностики, самоконтроля проблемами и недостатками в состоянии здоровья, личном поведении, стиле жизни.

Наиболее позитивные изменения происходят в сфере психического компонента здоровья, снизился уровень тревожности. До ПЭ студентки нервничали и раздражались 25 дней в месяц, а мужчины 20 по тем или иным причинам. После ПЭ количество тревожных дней у тех и других сократилось на 10.

Интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях ( $P < 0,05$ ).

На основании анализа показателей физической подготовленности можно сделать следующие выводы:

1. Внедрение программы «Самосозидания» в учебный процесс по физической культуре с оздоровительной направленностью и методики преподавания самосозидания в учебный процесс студентов СУО позволило: сформировать у будущих специалистов приоритет ценностей творения своего здоровья и осознать совершенную человеческую природу, повысить личную ответственность студентов за свое здоровье, изменить отношение студентов к образу жизни; существенно повысить уважительное отношение к своему физическому телу и улучшить психофизическое состояние студентов ( $P < 0,05$ ).

2. Произошло улучшение показателей характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ЧСС в ЭГ в среднем у женщин возросла на 7,6 уд/мин, у мужчин соответственно 6,7 уд/мин ( $P < 0,05$ ). ЧД у студенток ЭГ до эксперимента составила 20 вдохов и выдохов/мин, у студентов ЧД – 19,8. После ПЭ ЧД у женщин составила 17,2, у мужчин – 17,5 вдохов и выдохов/мин ( $P < 0,05$ ). Напротив, у студенток КГ, ЧД увеличилось на 0,3; у студентов произошло незначительное улучшение на 1,6 вдохов и выдохов/мин.

3. Когнитивный компонент мотивационного основания активности в области ЗОЖ в определенной мере обеспечивает поведенческий компонент студентов по различным видам деятельности. Однако степень проявления этой активности у их до проведения педагогического эксперимента находилась не на невысоком уровне: лишь 25 % – мужчин и 5 % женщин принимают холодный или прохладный душ. Около 25 % тех и других моют ноги холодной водой. 25 % мужчин и 5 % женщин обтираются мокрым полотенцем. 10 % мужчин обливаются из ведра холодной водой, из женщин подобным явлением не занимается никто. Однако после проведения педагогического эксперимента, почти в два раза увеличилось студентов принимающих выше перечисленные процедуры ( $P < 0,05$ ).



4. Результаты анкетного опроса указывают на улучшение здоровья у 20 % студентов и 25 % студентов. Результаты опроса подтверждают, что студенты меньше стали уставать, стали более уважительно относиться к своему физическому телу, научились выполнять задание более экономно и с наибольшим эффектом для себя.

5. Интегральная оценка уровня физической подготовленности как мужчин, так и женщин СУО до ПЭ соответствует удовлетворительному уровню, после ПЭ – хорошему у 55 % случаях ( $P < 0,05$ ).

#### **Библиографические ссылки**

1. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. М. : Флинта : Наука, 2001. 416 с.
2. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. пособие. Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. 210 с.
3. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. : ACADEMIA, 2001. 320 с.
4. Савко Э. И., Жук М. В. Правильное дыхание и релаксация – способ быстрого восстановления здоровья студентов СМГ // Вестник Брестского государственного университета. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. 2004. № 6 (30). С. 248–251.
5. Фурманов А. Г., Юспа Т. В. Оздоровительная физическая культура : учеб. пособие. Минск : Тесей, 2003.

#### **EFFECTIVE FORM OF STRENGTHENING OF HEALTH OF STUDENT'S YOUTH OF SUO BY MEANS OF THE SELF-CREATION PROGRAM**

E. I. Savko

Belarusian State University, Bielarus, Minsk

*Article is devoted to restoration and strengthening of health of student's youth of special educational office by means of the Samosozidany program which is based on consciousness, self-knowledge, self-government, and relaxations. Pedagogical experiment where positive influence of this program on an organism of the engaged is revealed is made. Application of this program allows students: to realize the perfect nature, validly to treat a physical body, to improve a functional condition of cardiovascular and respiratory systems that is positively reflected in a motivational component and physical readiness.*

*Keywords: health, student's youth, special educational office, self-creation, cardiovascular system, respiratory system, relaxation gymnastics, pedagogical experiment.*

© Савко Э. И., 2013

## АКТУАЛЬНОСТЬ БАЛАНСА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ОНТОГЕНЕЗЕ

А. П. Степанов

Латвия, Даугавпилс

*Раскрыт индивидуальный опыт баланса физической нагрузки отдельного человека в онтогенезе.*

*Ключевые слова: физическая нагрузка, возраст, баланс.*

Аксиомой является положительное влияние индивидуально адекватной физической нагрузки (ФН) на здоровье человека. Даже современная медицина, оказавшаяся в тупике реабилитации здоровья, признает все более возрастающую роль индивидуально адекватной, оздоровительной ФН.

Однако остается малоисследованным вопрос баланса ФН для поддержания и сохранения здоровья в онтогенезе.

Очевидно, что здоровье ухудшается с возрастом; что старость и здоровье обратно пропорциональны в онтогенезе. Какими же должны быть объем и интенсивность ФН в процессе старения человека, чтобы не навредить, а помочь человеку в противостоянии снижению возрастных функциональных возможностей организма?

Мы знаем о гетерохронности процессов старения, но человек не может доступно точно определить, какой орган или система стареет ускоренно, а какой орган или система стареют «по программе». А ведь это немаловажно для сохранения баланса оздоровительного характера ФН.

Я предполагаю, что в этих неопределенных условиях интегральный показатель «САМОЧУВСТВИЕ» [2] может служить надежным критерием регулирования ФН по всем параметрам, включая содержание и продолжительность отдыха.

Для подтверждения данной гипотезы можно использовать мой личный 50-летний опыт баланса оздоровительно-спортивной ФН.

В качестве основных правил такого баланса «по самочувствию» мной были приняты следующие самоутверждения-самоустановки: «Уступать старению – сопротивляясь», «Лучше НЕДО-, чем ПЕРЕ- !», «Планировать параметры ФН за 1–6 часов до тренировки», « Менять параметры и средства ФН в процессе тренировки в зависимости от самочувствия», «Не переходить пределы обратимых изменений ОДА (опорно-двигательного аппарата)», «Сдерживать инстинкт соперничества», «Уважать и беречь свой организм от физических травм», «Принять за основу *оздоровительный*, а не спортивный характер тренировочно-оздоровительного процесса». Ввиду того, что я почти всю жизнь в спорте тренировался самостоятельно, мне было нетрудно придерживаться данных самоустановок. Особенно такая система очень полезна после 40 лет, когда процессы старения начинают прогрессировать.

Процесс «Уступать – сопротивляясь!» для меня начался примерно с 45 лет. С 32 лет я начал участвовать(1979) в ежегодном (октябрь) пробеге ДМД – Даугавпилс-Межциемс-Даугавпилс на дистанции 18 км. Пробежал я его (октябрь 1984) даже после перелома бедра в декабре 1983 года. 18 км я бегал до 2003 года-56 лет (хотя уже с 40 лет по правилам соревнований мог бегать 10 км.) С 2004 перешел на дистанцию 10 км, а с 2007 (60 лет) на 5 км.

Следует отметить, что такие оздоровительно-спортивные достижения (занимал места в конце списка) являются результатом 53-летних занятий физкультурой и спортом, начиная с 12 лет. По сути ЗОЖ я вел и веду всю свою Жизнь, хотя 3 раза начинал

курить (1-й раз во 2 классе – Беломорканал – мать вовремя выпорола, 2-й раз в 7 классе – старшеклассник грубо подшутил (спасибо ему!) и 3-й в армии на 3-м году службы – но уже начал тренироваться для поступления в ИФК и бросил. Пил алкоголь, как средний житель: по праздникам до 48 лет – бросил по необходимости сначала, а потом продолжил полный отказ уже по убеждению.

Моя современная оздоровительно-спортивная (я все же продолжил очень успешно выступления в легкой атлетике как ветеран спорта) работа является **основой** (я так считаю) моего неплохого Здоровья (тьфу!). Натуральное, адекватно сбалансированное питание, психические и биоэнергетические практики позволяют назвать мой образ Жизни ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИМ (ВОЖ).

Моя физическая активность зимой разнообразная и разносторонняя: кросс 2–3 раза в неделю (бегаю по тротуару в своем районе города) по 3–7 км, теннис-1раз, баскетбол-1 раз, бассейн (25 м кроль + 25 брасс = 500–1000 м), манеж (спринт 5–7 по 50 м), прыжки в высоту, иногда – метание ядра – 10–20 бросков – 1раз, ОФП с железом – 1 раз, элементы каратэ – 1 раз в месяц, когда подходящая погода вместо кросса – лыжи 10–15 км – 1 раз.

Летом те же кроссы + метание диска (50–60 бросков)+ метание ядра 6 кг разными способами 40–50 бросков, спринт 60–150 м.

Такая, скорее спортивная, чем оздоровительная ФН **выполняется по самочувствию**. Ежемесячно получается 16–18 тренировок. Программа и содержание тренировки может меняться (в сторону уменьшения) даже на самой тренировке. После 60 лет ОДА стал гораздо чувствительнее к метеоусловиям, особенно к атмосферному давлению (АД): перед и в процессе снижения АД тело субъективно становится тяжелее, пропадает бодрость, ФН переносится без особого желания. Я это состояние называю: «Нет тяги». В такие дни параметры и содержание ФН снижаю и меняю в сторону уменьшения объема и интенсивности. И, наоборот, перед и в процессе повышения АД появляется бодрость, «пруха» и желание выполнить даже несколько большие объемы ФН.

Отдых обычно 1–2 дня, редко 3 дня, то есть повторение ФН приходится на некоторое недовосстановление. Я как бы держу себя «в черном теле». Зато, когда надо выступать в соревнованиях ветеранов я опускаю себя и восстанавливаюсь почти полностью – тогда я легкий и мощный (относительно своих лет). Из средств восстановления: бассейн, сауна, баня с веником, редко самомассаж. Рост 180, вес 75 кг. Подтягиваюсь 12 раз, отжимаюсь 25, длина с места – 210, высота с разбега – 145, диск 1 кг – 38.15, копье 600 г – 35.02 – это все в 65 лет. В молодости соответственно: 23, 30, 285, 190, 33.87 (2 кг), 50.30 (800 г). В 10-борье – 1 разряд. Еще настольный теннис, теннис, волейбол, баскетбол (моя самая любимая игра). Многократный чемпион и двукратный рекордсмен Латвии (в 60 и в 65 лет) среди ветеранов по прыжкам в высоту, метанию диска и копья. 67 медалей и дипломов за все годы в спорте. Штатный член сборной города. Участник 3-х чемпионатов Европы и ЧМ (Италия–2007). Весной 2012 года участвовал в экстремальном восхождении по программе «Вертикальный километр» в Приэльбрусье с высоты 2 450 м до 3 450 м – до станции «МИР». Я люблю горы и бывал на Кавказе за 20 лет 9 раз. Мой результат –1 час 35 минут 58 (можно посмотреть архив 2012 года на [elbrus.redfox.ru](http://elbrus.redfox.ru)) секунд стал вторым среди возрастных участников, после американца Спаркса.

Но не зря я говорю; «Спорт лечит и калечит». В 1974 году при подготовке к соревнованиям по 10-борью я подпортил себе желчный пузырь жесткими повторными пробежками 5 по 300 м на голодный желудок. Это сейчас я знаю, что надо за 1–2 часа съесть какой-то фрукт... Заработал хронический холецистит, который и сейчас иногда слышен. В 1975 бегал барьеры в чужих шиповках на жестком резино-битуме в Минске и сильно растянул ахиллу на левой в месте прикрепления к пяточной кости... к 80-м года эта травма уже подзажила и я весной решил по травке поускоряться босиком и

повторно травмировался уже надолго, до 2006 года... спринт бегать не мог, кроссы – через боль, высота – тоже. Кроме этого перенес 3 не очень сложные и одну полостную операции. Был перелом бедра в 1983 – нога стала на 1 см короче со всеми последствиями для ОДА.

Но в целом оцениваю свое Здоровье, как хорошее, потому что благодаря закаливанию, 5 ритуалам, биоэнергетическим практикам и медитации я смог придержать наследственное повышенное АД, не болею уже много лет простудами и гриппом (тьфу!), радуясь своему легкому телу и моим физическим возможностям. Регулярно играю в баскетбол с моими бывшими студентами («заразил» баскетом я их во время учебы в вузе и они 2–3 раза в неделю играют, хотя им уже по 40–45 лет) и забиваю за игру 10–20 очков.

Система баланса моей ФН может найти наглядное выражение в показателях бега на выносливость: в ежегодном пробеге на 18 км. Этот показатель одновременно является и наиболее адекватным критерием Здоровья [1]. Если мы примем за главный показатель **среднюю соревновательную скорость пробега 1 км**, то тогда можно наглядно увидеть воплощение главного моего тезиса баланса ФН и замедления старения: «Уступая – сопротивляйся!» в списке и графике динамики скорости 1 км:

1979 – 1 час 22 минуты 10 секунд (18 км), 1980-1.26.00 (4.33), 1981-1.17.00 (4.46), 1982-1.33.34 (4.16), 1983-1.20.38 (4.27) (15.12.83 – перелом бедра), 1984-1.30.17 (5.00), 1985-1.21.45 (4.31), 1986-1.21.36 (4.31), 1987-1.22.34 (4.34) (40 лет – можно было бежать уже 10 км), 1988-1.23.02 (4.36), 1989-1.24.14 (4.40), 1990-1.19.43 (4.24), 1991-1.22.40 (4.34), 1992-1.23.42 (4.38), 1993-1.30.52 (5.01) (НБГ погода – 0 градусов, дождь, мокрый снег), 1994-1.26.33 (4.47), 1995-1.25.27 (4.44), 1996-1.27.40 (4.51), 1997-1.24.52 (4.31), 1998-1.27.34 (4.51), 1999-50.32 (5.01) (10 км), 2000-1.34.42 (5.14), 2001-1.32.52 (5.08), 2002-51.46 (5.08) (55 лет-перешел на 10 км), 2003-52.36 (5.14), 2004-50.47 (5.03), 2005-50.27 (5.01), 2006, 2007 – не бежал: операция и симпозиум в Бресте), 2008-53.58 (5.21), 2009-27.07 (5.24) (перешел на 5 км), 2010-27.24 (5.26), 2011-26.55 (5.18), 2012-28.03 (5.36).

При этом надо учесть, что я совершенно не стайер (финишировал всегда в конце списка) и бегаю для Здоровья. Хотя соревновательное время всегда лучше, чем тренировочное.

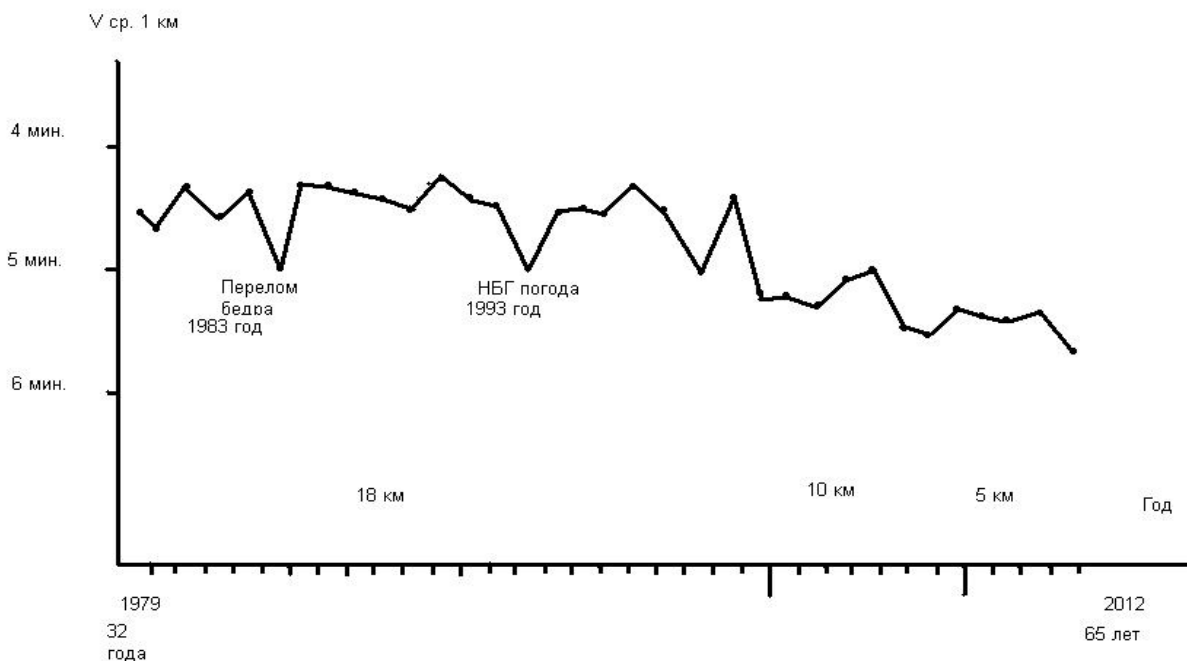


График динамики  $V_{\text{ср. 1 км}}$  А.Степанова в ежегодном традиционном пробеге «Даугавпилс–Межциемс–Даугавпилс» (вторая суббота октября) с 1979 по 2012 год.

Советы по балансу ФН в любом возрасте:

1. Чутко прислушивайтесь к своему организму, правильно оценивайте Самочувствие и планируйте ФН соответственно ему.
2. Не отдыхайте долго (не более 2–3 дня после ФН), так как функциональная подготовленность быстро снижается – начинайте следующую тренировку не доходя до пика восстановления от предыдущей.
3. Раз в год проходите медицинское обследование.
4. Доверяйте самому себе – следуйте своим путем – ваш организм уникален.

#### **Библиографические ссылки**

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья // Валеология. 2002. № 3. С. 27–31.
2. Степанов А. П. Самооценка функционального состояния организма мужчин и женщин студенческого и среднего возраста. Материалы первой Всероссийской конференции по валеологии. Ростов н/Д. 25–29 сентября 2006 г. 269 с.

### **THE URGENCY OF BALANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN ONTOGENES**

A. P. Stepanov

Latvia, Daugavpils

*Theses open individual experience of balance of physical activity of the separate person in ontogenes.*

*Keywords: physical activity, age, balance.*

© Степанов А. П., 2013

### **ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПГИИК, ВЛИЯЮЩИЕ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ И КОМПЕТЕНТНОСТЬ**

Л. А. Титова

Пермский государственный институт искусства и культуры, Россия, Пермь

*В своей работе акцентирует внимание на студентах имеющих трудности в социальной адаптации при вхождении в новые социальные отношения, которые решаются при педагогической поддержке преподавателей иначе это может перерасти в проблемы широкого круга. Включение студентов во все сферы деятельности в процессе обучения поможет рационально использовать арсенал скрытых возможностей в личностной и социально-психологической детерминации поведения.*

*Ключевые слова: социализация, социальная адаптация, автономность, динамический социокультурный стереотип.*

Социальное становление личности по разным причинам субъективного и объективного характера, отражает нравственные недочеты в полноценном развитии и формировании свободного, делового и самостоятельного человека в современном обществе.

Проблема приобретает неоспоримую актуальность, когда речь заходит о молодежи. В качестве важной задачи, следует отметить такой аспект, как социальная помощь молодому человеку в его развитии и социальном становлении, готовя его к роли компетентного специалиста своего профиля в области искусства и культуры.

В нашей работе мы акцентируем внимание на помощь такой категории студентов, которые наиболее часто испытывают затруднения при вхождении в социум. Эта проблема связана с одной стороны с психологическими особенностями возраста и постоянно меняющимися условиями жизнедеятельности, когда они попадают в разные социальные ситуации. С другой стороны, – это может объясниться и их малым социальным опытом для разрешения сложных проблем такого характера. И с третьей – в этой ситуации не всегда получают своевременную индивидуальную помощь со стороны преподавательского состава, в решении своих проблем. Как отмечают психологи, чаще всего это исчезает как определенный возрастной этап при приобретении нового социального опыта, поддержке преподавателей, как в образовательном процессе, так и в семье, а также со стороны широкого круга социального общения вне института. Подобное явление рассматривается как проблема, требующая поиска адекватных средств ее решения. Возникновение непреодолимых затруднений разного характера вырастают в этих случаях в сложные социальные проблемы. Так, М. И. Рожков и И. И. Фришман, подчеркивают, что критериями социализации является не только социальная активность, но и социальная адаптированность личности и ее социальная автономность. Авторы считают, что опорой концепции социализации молодого человека в образовательном учреждении является «динамический социокультурный стереотип». Именно поэтому важным является знакомство студентов с различными социальными ролями в период социальной адаптации в институте. Успешность адаптации студента зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от способности к установлению межличностных отношений с преподавателями, сотрудниками, администрацией навыков ориентации в образовательном пространстве института, умения общаться с одногруппниками, принимать и соблюдать правила обучения, контролировать отношение к себе и к окружающему миру [1].

Одна из наиболее социализирующих дисциплин, на наш взгляд, является «Физическая культура» базирующаяся на понимании педагогических возможностей успешной социальной адаптации студентов в вузе, которая строится на основе современных технологий, обновленного педагогического инструментария и спортивно – массовой деятельности.

Процесс социальной адаптации студентов в вузе в достаточной мере еще не исследован. Механизмы и адаптационный потенциал изучаются учеными В. Г. Бочаровой, Г. Н. Филоновым, Л. Е. Никитиной, Т. Ю. Коровиным, М. И. Рожковым, Л. А. Титовой и др.

Анализ литературных источников и ряда научных разработок свидетельствует о многообразии взглядов в определении понятия «социальная адаптация». Философы в понятие «адаптация» вкладывают общие закономерности и связи между имеющимися обстоятельствами и последовательным становлением личности. Психологи и педагоги трактуют «адаптацию» как многосторонний динамический процесс, обусловленный взаимодействием психологических, социально-психологических, субъективных и объективно-социальных факторов.

Для нас значимым является вид адаптационных процессов, который связан с ломкой сложившихся стереотипов вчерашних школьников при поступлении в новую для них социальную среду и новым статусом – студента. Студенчество определяется как мобильная социальная группа, цель деятельности которой – организованная по определенной программе подготовка к выполнению профессиональных и социальных ролей в материальной и духовной сфере.

Включение студентов во все сферы деятельности в процессе обучения в вузе, позволяет им более рационально и сознательно использовать большой арсенал скрытых возможностей в личностной и социально-психологической детерминации поведения, взаимодействие которых обеспечивает гибкое и оптимальное приспособление к требованиям различных видов деятельности и общения, с учетом индивидуальных особенностей. На занятиях по физической культуре создаются такие условия для раскрытия внутренних потенциалов.

Проблема сложного противоречивого процесса социализации личности свидетельствует, что в традиционном понимании данное явление однозначно рассматривается как процесс жесткой адаптации к условиям общества. В новых условиях компетентного подхода в образовании, где проявляется тенденция социализации-интеграции в поисках своего «Я». В аспекте новой парадигмы образования студент, являясь субъектом самоопределения, не всегда удовлетворен процессом «социализации как жесткой адаптации», что нередко наблюдается в инфантильности, лени, необязательности, а порой недовольстве. Задача преподавателей и конкретно преподавателя физической культуры, оказать педагогическую поддержку студенту в усвоении норм, изменению своего «Я», утверждению его в социуме и в конечном итоге помочь встать на путь социализации-интеграции. Такой подход предполагает создание условий для проявления у студента личностной автономии и понимания себя как свободной развивающейся личности в среде сверстников, как в области свободного общения, так и в студенческом коллективе перед которым он имеет обязанности, оставаясь в определенной мере самостоятельной личностью.

Необходимость изучения явления социальной адаптации студентов обусловлена также проблемами, связанными с психогигиеническим и психопрофилактическим аспектом, что способно оказывать вредное влияние на здоровье человека. Так, результаты исследований свидетельствуют о наличии прямой связи между переживанием критических событий и депрессией, снижением иммунитета, соматическими заболеваниями [2].

Для изучения проблем социальной адаптации было проведено эмпирическое исследование студентов ПГИИК 176 чел. В возрасте 17–20 лет. Для сбора данных использовалась методика: Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В., автор Е.Рогов), что позволило нам выявить проблемы социальной адаптации. В результате исследования было установлено, что основными характеристиками проблем социальной адаптации являются: высокая значимость событий для субъекта; низкая степень их прогнозируемости невозможность в достаточной мере управлять событиями; неочевидность решения; непреодолимость ситуации; ее стрессогенность; высокие затраты ресурсов; недостаток опыта; трудность принятия решений относительно действий в данной ситуации. Классификация проблем социальной адаптации основывается на критерии содержания событий и охватывает такие факторы как материально – бытовая, учебная деятельность, межличностные отношения, общественная деятельность, а также тип ситуаций, связанный с угрозой для жизни (болезнь, смерть экстремальные ситуации). В числе наиболее часто упоминавшихся трудностей, оказались конфликтные отношения с противоположным полом, материальные трудности, ситуации связанные с учебной деятельностью.

И так, в результате анализа среди наиболее часто встречающихся, оказались ситуации, связанные со сдачей экзаменов (их отметили 57 %), материальными затруднениями (49 %), когнитивной внутриличностной сферой (44 %). Здесь указаны и трудности выбора решения, и разочарования в близких и другие разнообразные конфликты. Вероятно, в этом возрасте происходит накопление бурного социального опыта, освоения социальных отношений и ролей.

Отношения с противоположным полом (указаны в 35 %). Далее – общие межличностные ситуации: «сложности выражений и отстаиваний собственной точки зрения»,

предательство, обман, зависимость от кого-либо (31%). Достаточно сильно проявилась тенденция категоризовать общественные ситуации: «нерациональное решение правительства», «жесткость и современного устройства мира», коррупцию власти (30 %), ссоры с родителями «непонимание» с их стороны отметили 26 %.

Далее обращает на себя внимание такие ситуации, как: угроза призыва в армию (22 %); боязнь смерти и увечий, потери трудоспособности (19 %); большой вес ситуации смерти (26 %), что на наш взгляд, объясняется состоянием дел в российской армии, негативным общественным мнением по этому поводу в СМИ. Боязнь попасть в армию, становится для юношей причиной трудностей, связанных с другими ситуациями, например, экзаменами. Также имеет значение ситуации конфликтов с друзьями (18 %). Профессиональную невостребованность, нереализованность, проблемы с трудоустройством, ответили 24 %.

Анализируя данные, мы выяснили, что у студентов на первом плане оказываются ситуации связанные с учебной сферой и конфликтами с родителями. В частности, распространенной является тема отделения от родителей. Что касается учебной сферы, то перечисление ситуации, связанных с экзаменами, риском отчислений увеличивалось с наступлением сессии и почти отсутствовало в начале и середине семестра и в период летних каникул. Большая доля проблем социальной адаптации приходится на сферу межличностных отношений. Особо остро студенты переживают ситуацию предательства, но наиболее болезненным для них оказывается отсутствие второй половины.

Таким образом, результаты проведенного исследования представляют интерес с теоретической и прикладной точек зрения, и успешно решаются на занятиях по физической культуры, где происходит формирование способности преодолевать трудности, что является важным этапом социальной адаптации, позволяющий человеку выйти на новую ступень развития. Особенности этого этапа нужно учитывать в ходе организации психогигиенической и психопрофилактической работы со студентами.

### **Библиографические ссылки**

1. Рожков М. И. Организация воспитательного процесса в образовательном учреждении : учеб. пособие. М. : Владос, 2000.
2. Титова Л. А. Педагогическая поддержка как важное условие развития социального становления личности ; ГИФК. Чайковский, 2004.

### **PROBLEMS OF SOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS PGIIK, PERSONS INFLUENCING FORMATION AND COMPETENCE**

L. A. Titova

Perm State Institute of Art and Culture, Russia, Perm

*A work focuses on students with social difficulties in social adjustment in entering into new social relations that must be addressed with educational support teachers, or it could turn into a problem of large area. The inclusion of students in all activities in the learning process will help them to make rational use of the arsenal of hidden features in the personal, social and psychological determination of behavior.*

*Keywords: socialization, a social integration, the autonomy and dynamic socio-cultural stereotype.*

E-mail: nbnjdf269@mail.ru

© Титова Л. А., 2013



## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В. А. Хаджинов, Н. Г. Чекмарева, А. А. Сеймук

Национальная металлургическая академия Украины, Украина. Днепропетровск

*Изучаются новые тенденции формирования здорового образа жизни студенчества и опыт, накопленный в данной сфере, пути оптимизации учебно-тренировочного процесса в высших учебных заведениях.*

*Ключевые слова:* здоровый способ жизни, физическое воспитание, студенческая молодежь.

**Постановка проблемы.** Здоровый способ жизни является актуальной научной и практической проблемой. В последнее время здоровье людей является не только медицинской проблемой, но и приобрело социальное, культурное и даже политическое значение в современном мире.

Важным аспектом общей проблематики формирования здорового способа жизни среди различных групп населения стала все возрастающая роль государства, которая должна способствовать этой цели.

Процесс быстрого увеличения численности населения среднего возраста в развитых странах мира, так и в Украине создает сложную демографическую проблему. В Украине назрел вопрос об увеличении продолжительности высокой трудоспособности и активного образа жизни потому, что 16,06 % населения – старше пенсионного возраста. Часть населения в возрасте до 14 лет с 1990 – 21 % снизилась до 16 % в 2003 г. По прогнозам, люди в возрасте 65 лет и больше до 2030 года будут составлять 22 % населения Украины [1].

Страны Европейского Союза уже длительное время рассматривают различные вопросы борьбы с вредными привычками, гиподинамией и нездоровым питанием. Опыт, накопленный европейскими государствами является весомым ориентиром для направленных усилий украинского государства к формированию здорового способа жизни населения.

**Цель работы** – исследовать современный опыт формирования здорового способа жизни и возможности его применения в жизни студенческой молодежи.

В концепции общегосударственной целевой социальной программы «Здоровая нация на 2009–2013 года», утвержденной Распоряжением Кабинета Министров Украины от 21 мая 2008 г., речь идет о стойкой тенденции снижения уровня здоровья населения Украины. Сравнивая состояние дел в нашем государстве и государствах Европейского Союза (ЕС) можно говорить о том, что длительность жизни наших граждан на 10–12 лет ниже, чем в странах ЕС. Литературные источники свидетельствуют о том, что смертность, особенно среди мужчин трудоспособного возраста в 3–4 раза в Украине выше, чем в странах ЕС [2]. Неудовлетворительное состояние здоровья и соответственно качество жизни населения при сравнении со странами ЕС замедляет возможность Украины войти в Европейский Союз. Концепция общегосударственной целевой социальной программы «Здоровая нация на 2009–2013 года» указывает, что особенной угрозой для будущего развития государства является нынешнее состояние здоровья и способ жизни детей и молодежи, а на сегодня уже у 90 % школьников диагностируются разные заболевания [3]. Этот документ предусматривает создание условий для физического воспитания и массового спорта во всех учебных заведениях в объеме не меньше 5–6 часов двигательной активности в неделю.

Таким образом, формирование здорового образа жизни может внести большой вклад в решение проблем улучшения состояния здоровья и физического потенциала нации, без которого не возможно нормальное функционирование экономики государства, а также и евроинтеграционных намерений Украины. То есть нельзя не понимать, что решение этих задач зависит от интеллектуального и физического потенциала населения государства, от соотношения между количеством здоровых трудоспособных людей и количеством тех, кто по возрасту или состоянию здоровья нуждается в поддержке со стороны государства.

В Украине, судя по данным литературных источников, складывается критическая ситуация с состоянием здоровья населения. Так, по данным Всемирной организации здоровья (ВОЗ), Украина лидер по табакокурению среди юношей, занимая первое место (41 %), при этом опережая Россию (39,9 %) и соответственно девятое место среди девушек 15 лет [6].

Ситуация с употреблением алкоголя и наркотиков не менее сложная, потому что только на официальном учете находится 700 тыс. больных алкоголизмом и более 50 тыс. – наркоманией, причем наблюдается тенденция к постоянному росту за счет женщин и подростков [5]. Распространенность такой болезни, как ожирение среди взрослых составляет у мужчин 7 %, у женщин 19 % [4].

Учитывая то, что многие привычки здорового образа жизни формируются (по определению ВОЗ) в возрастном периоде от 10 до 19 лет, школьники и студенты требуют особого внимания, им особенно важна потребность в двигательной активности и в других компонентах здорового образа жизни, потому что студенческие годы являются заключительным этапом целенаправленного педагогического процесса.

В связи с этим перед Министерством образования и науки, молодежи и спорта Украины стоит задача усилить мотивацию к здоровому образу жизни студентов и пересмотреть программы по физическому воспитанию, особенно в высших учебных заведениях. Не секрет то, что в вузах не физкультурного профиля идет сокращение количества академических часов, которое не может обеспечить укрепление здоровья и повысить уровень физического состояния студентов. В настоящее время в большинстве вузов условия и организация учебного процесса по физическому воспитанию мало способствуют улучшению здоровья и не повышают умственную и физическую работоспособность. Физкультурно-спортивная активность студентов носит временный характер – отсутствует устойчивая мотивация к двигательной активности.

Содержание учебной дисциплины «Физическое воспитание» на заключительном этапе многолетних организованных занятий, которые проходили в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах должно иметь свою специфику, которая заключается в усилении собственно образовательной составляющей физической культуры через уже наработанную и апробированную практику непрофессионального физкультурного образования, которая заключается в стремлении будущего выпускника вуза быть строителем собственного здоровья. Дополнение содержания физического воспитания компонентом непрофессионального физкультурного образования позволит выпускать специалистов, которые имеют более высокий ресурс на рынке труда. Такие специалисты после окончания вуза образованны в вопросах использования средств физической культуры, психотренинга, организации рационального питания, построения своего режима дня и т. д. За счет сознательной и результативной работы над собой они смогут поддерживать высокий уровень работоспособности, отслеживать динамику своего здоровья, эффективно влиять на его состояние, учитывая условия своей трудовой деятельности.

Таким образом, необходимо:

1) усилить образовательный аспект в сфере формирования здорового образа жизни посредством физического воспитания в вузах;

- 2) изменить программно-нормативное обеспечение дисциплины «Физическое воспитание» в вузах Украины;
- 3) сформировать устойчивый интерес студенческой молодежи к занятиям в спортивных секциях и к физическому воспитанию в целом;
- 4) расширить роль спортивных клубов и кафедр в просветительстве и популяризации здорового образа жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3.
2. Додонова О., Єрмолаєва Т. Проблеми формування здорового способу життя засобами фізичної культури: аспекти стратегічного управління та фінансування // Теоретико-методичні основи організації фізвиховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. 302 с.
3. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009–2013 роки, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. № 731. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/>.
4. Литовченко Г. О. Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванню його серед людей різного віку // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. № 6. С. 28–34.
5. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект проблеми // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 10. С. 117–121.
6. Health and food/ Special eurobarometer 246. European Commission, November, 2006. 166 p.

### **FEATURES OF A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

V. A. Khadzhynov, N. G. Chekmareva, A. A. Seymuk

National Metallurgical Academy of Ukraine, Ukraine, Dnepropetrovsk

*We study the new trends of healthy lifestyle of college students. The authors examine an interesting experience in this sphere and ways to optimize the training process in higher education institutions.*

*Keywords: healthy lifestyle, physical education, students.*

© Хаджинов В. А., Чекмарева Н. Г., Сеймук А. А., 2013

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ЖЕНЩИН

А. А. Чатинян, Е. С. Акопян, Э. Ю. Аванесов

Армянский государственный институт физической культуры, Армения, Ереван

*Изучены возрастные аспекты изменения целевой точности метательных движений у женщин зрелого и пожилого возраста. С возрастом выявлено незначительное ухудшение показателей меткости движений.*

*Ключевые слова: целевая точность метаний, возрастные изменения, женщины.*

Общепризнанно, что процесс старения – сложный и весьма противоречивый процесс, для которого характерны разнонаправленность сдвигов в деятельности органов и систем, гетерохронность происходящих изменений [3].

Отдельные его симптомы появляются задолго до наступления старости. Изменяются структура и функция органов и систем, происходит сложная перестройка, в процессе которой развиваются механизмы компенсации, благодаря которому функциональное состояние организма поддерживается на определенном, оптимальном для той или иной возрастной группы уровне.

Изменение физиологических возможностей взрослого человека наглядно проявляется при анализе функционального состояния важнейших органов и систем жизнеобеспечения организма

Каждый возрастной период характеризуется определенными изменениями в организме. Первому периоду зрелого возраста присущи наивысшие значения физической работоспособности и подготовленности, оптимальная адаптация к неблагоприятным факторам внешней среды, наименьшие показатели заболеваемости. Однако, уже начиная с 30-ти лет, происходит снижение ряда показателей физической работоспособности и двигательной подготовленности.

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; 3].

Отмечено, что после 30-летнего возраста отмечаются постепенно нарастающие нарушения координации движений, как при выполнении физических упражнений, так и в повседневной жизни. Эти нарушения подвержены существенным колебаниям в зависимости от индивидуальных особенностей. С возрастом отмечается также регресс способности к освоению новых движений.

Нарушения координации в определенной мере обусловлены не только изменениями, происходящими в самих мышцах, но и в системе регуляции двигательной активности, т. е. на уровне ЦНС. Именно в ЦНС наиболее четко выражена инволюция самых дифференцированных нервных клеток – нейронов. Их число в коре головного мозга, гипоталамусе и мозжечке, например, после 45 лет начинает прогрессивно уменьшаться. Вследствие этого происходит значительное уменьшение объема мозга, хотя место погибших нейронов замещает соединительная ткань. Однако уменьшение числа нейронов и дистрофические нарушения еще сохранившихся нервных клетках идут неравномерно, что является причиной нарушения согласованной деятельности ЦНС. В частности, с возрастом нарушается процесс сохранения устойчивого равновесия, походка человека

изменяется, ему труднее выполнять точные движения, особенно пальцами, при резких поворотах возникает относительно долго не прекращающееся головокружение. Закономерно снижается скорость распространения нервных сигналов по структурам нервной системы, значительно замедляются психомоторные реакции на раздражители различного характера [3].

В ряду двигательных способностей человека особое место занимает точность движений. Ее изучение представляет значительный научный интерес, поскольку любое движение требует определенного проявления уровня точности, которая в свою очередь может отразиться на здоровье и безопасности человека, обуславливая комфортность повседневной жизни.

Исследование вопросов управления движениями, поиск путей совершенствования точности движений имеют теоретическую и практическую значимость во многих сферах деятельности человека, требующих точной дифференцировки компонентов движений, умения правильно распределять усилия в пространстве и во времени.

В структуре данной способности выделяют целевую точность баллистических (метательных, бросковых) и ударных движений, целевую точность других целостных двигательных актов, точность дифференцировки пространственных, временных и силовых характеристик движений. Все они взаимосвязаны, и в той или иной степени способствуют эффективному выполнению разнообразных двигательных действий [4].

Несмотря на большое количество исследований проблемы точности движений, в этом аспекте малоизученным остается взрослое население в возрасте до 35 лет и старше. В этой связи следует отметить одно из немногочисленных исследований, результаты которого свидетельствуют: через 10–25 лет после прекращения активных занятий спортом, хотя и снижается координация движений, однако способность управлять временными и силовыми параметрами, точность их оценки у бывших спортсменов в сравнении с показателями женщин, ранее не занимающихся спортом, ухудшаются незначительно [2].

Целью исследования являлось изучение влияния инволюционных процессов на изменение целевой точности метательных движений у женщин зрелого и пожилого возраста.

Меткость метаний оценивалась по степени точности попаданий теннисного мяча в вертикальную мишень 1×1 м с пятью концентрическими кругами. Пять зачетных метаний выполнялись с расстояния пять метров. Мишень располагалась на уровне среднего роста исследуемых.

Известно, что в процесс метательных движений в той или иной степени вовлекается большинство мышечных групп. Поэтому изучение целевой точности метаний позволяет выявить особенности управления целостными двигательными действиями, что в возрастном аспекте представляет особый интерес.

В исследовании приняли участие 85 женщин от 30 до 65 лет и старше, которые на основании принятой в геронтологии возрастной классификации были разделены на следующие возрастные группы: до 35 лет, 35–44, 45–54, 55–64, 65 и старше лет. Такая градация позволила наиболее точно дифференцировать возрастной аспект исследуемых показателей.

Результаты исследования показали, что с возрастом прослеживается тенденция к незначительному ухудшению точности выполнения целостного движения. Если в возрасте до 35 лет показатели точности оценивались в 10 баллов, то в самой старшей возрастной группе они ухудшились всего на 1,87 балла. Однако разница в показателях между всеми возрастными группами оказалась недостоверной.

Примечательно, что даже в самой младшей возрастной группе женщин, в которой были выявлены наиболее высокие показатели точности, они в 2,5 раза были меньше максимально возможных. В качестве сравнения можно привести аналогичные показатели 36 студенток, обучающихся на первом и втором курсах ЕГУ. В частности, на пер-

вом курсе показатели студенток составляют 14,9 баллов. Уже на втором курсе их показатели хотя недостоверно ( $P > 0,05$ ), но снижаются до 14,21 балла. В дальнейшем отсутствие целенаправленной тренировки точности движений привело к ее достоверному ухудшению, которое и было выявлено у женщин до 35 лет. Вышеизложенное свидетельствует о том, что уже в первом периоде зрелости для поддержания достигнутого ранее уровня целевой точности движений необходимо регулярное выполнение соответствующих двигательных заданий.

**Показатели целевой точности метаний у женщин  
в возрастном аспекте ( $X \pm m$ )**

Возраст, лет	Баллы	Достоверность различий t				
		До 35	35–44	45–54	55–64	65 и >
До 35	10 $\pm$ 2,14		0,04	0,33	0,76	0,71
35–44	9,88 $\pm$ 1,73	0,04		0,33	0,45	0,75
45–54	9,23 $\pm$ 0,95	0,33	0,33		0,12	0,6
55–64	8,95 $\pm$ 1,08	0,76	0,45	0,12		0,43
65 и >	8,13 $\pm$ 1,55	0,71	0,75	0,6	0,43	

Наиболее важной особенностью онтогенетических изменений исследуемой способности является выраженное ухудшение целевой точности в возрасте от 18–20 лет (студентки) до наступления второго периода зрелости (35–54 лет).

Выявлено, если за возрастной период с 35 до 54 лет ухудшение показателей в среднем составило всего 0,77 единиц и находилось в пределах 9-ти баллов, то в пожилом возрасте данные точности движений были уже в границах 8-ми баллов.

Таким образом, инволюционные процессы, охватывающие все системы и функции организма человека, сказываются и на управлении движениями. Однако в отношении возрастных изменений способности женщин управлять целостным двигательным актом при выполнении метательного движения не выявлено значительных и достоверных ухудшений данного качества.

Представленные материалы являются результатом одного из этапов исследования проблемы онтогенетических изменений точности движений человека, а также влияния оздоровительной физической культуры на особенности динамики и возможности ее поддержания в пожилом возрасте.

**Библиографические ссылки**

1. Дибнер Р. Д., Синельникова Э. М. Физкультура, возраст, здоровье. М. : ФиС, 1985. 80 с.
2. Мерзликин А. С., Гониянц С. А. Двигательно-координационные способности женщин второго периода зрелого возраста : метод. рекомендации ; РГАФК. М., 2001. 94 с.
3. Физиологические механизмы старения / под. ред. Д. Ф. Чеботарева, В. В. Фролькиса. Л. : Наука, 1982. 228 с.
4. Чатинян А. А. Онтогенез точности движений человека. Ереван : Эдит Принт, 2007. 136 с.

## **AGE FEATURES PERFORMANCE IN TARGET PRECISION MOVEMENTS OF WOMEN**

A. A. Chatinyan, E. S. Akopyan, E. Y. Avanesov

Armenian State Institute of Physical Culture, Armenia, Yerevan

*Age changes in target accuracy throwing motion mature women and elderly are studied. With age a slight deterioration in the hit motion is revealed.*

*Keywords: target throwing accuracy, age changes, women.*

© Чатинян А. А., Акопян Е. С., Аванесов Э. Ю., 2013

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Е. Д. Чупрова

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

*Раскрываются особенности нагрузки в спорте и на занятиях по физической культуре, а также методы педагогического контроля, которые необходимо применять. Особенное внимание уделено экспресс-методу оценки утомления с помощью электрокардиографии, разработанному профессором А. И. Завьяловым.*

*Ключевые слова: биопедагогика, физическая культура, студент, метод, контроль, нагрузка.*

Физическая культура как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей в высшем учебном заведении, – одно из средств формирования всесторонне развитой личности. Физическая культура тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

При этом занятие по физической культуре по своему содержанию, организации, методике проведения является достаточно сложным. Ведь преподавателю необходимо учить студентов технике спортивных дисциплин, развивать их физические качества, наконец, заставлять их преодолевать большие физические нагрузки – и все это с соблюдением норм и правил поведения, на хорошем эмоциональном уровне, с сохранением по-человечески добрых отношений с занимающимися.

Нагрузка, испытываемая студентами на занятии по физической культуре, и работоспособность занимающихся в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории занимающихся. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха, т. е. отклонение ее от оптимальной величины, приводит к возрастанию погрешностей в технике исполнения изучаемых упражнений. Есть данные научных исследований, которые говорят о том, что таким оптимумом является промежуток времени от окончания упражнения до установления пульса

90–100 уд./мин. В течение этого времени в памяти занимающихся еще хорошо сохраняется сформированный преподавателем образ упражнения, а органы и физиологические системы сохраняют высокий уровень работоспособности. Интервалами отдыха регулируется интенсивность нагрузки. В ее дозировании нужна большая осторожность, чтобы не нанести ущерб здоровью занимающихся [5].

Нагрузка и отдых являются взаимосвязанными компонентами процесса упражнений. Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм занимающегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Выделяют следующие виды нагрузки [4].

По широте вовлечения организма в работу различают интегральную и локальную нагрузки. Интегральная – это воздействие на весь организм спортсмена в целом (например, при выполнении соревновательного упражнения), локальная – ограниченное по месту воздействие (например, при выполнении упражнения для улучшения подвижности в каком-либо суставе).

1. По «месту приложения» различают следующие нагрузки: к части тела, к мышечной группе, к тем или иным органам и системам организма.

2. Нагрузка различается по преобладающему режиму мышечной работы [1]. Так, существует статический режим (удержание груза или положения тела без видимого движения, но при этом длина мышцы уменьшается или увеличивается); изометрический (противодействие внешнему сопротивлению, без изменения длины мышц); динамический, или изотонический (когда происходит сокращение мышц при поднятии тяжестей, ходьбе, беге); эксцентрический, или уступающий (при котором развитие мышечного усилия сопровождается удлинением мышцы; часто упоминается как отрицательная работа, уступающая действию силы тяжести – опускание груза); концентрический, или преодолевающий (когда развитие мышечного усилия сопровождается уменьшением длины мышцы; работа связана с преодолением силы тяжести – подниманием груза); статодинамический режим (такой режим тренировки силы, в котором начало упражнения осуществляется в изометрическом режиме, а затем переходит в динамический, или наоборот); баллистический (скоростное проявление силы); изокинетический (когда внешнее сопротивление задается специальным изокинетическим тренажером, усилия, прилагаемые спортсменом, меняются автоматически или по желанию тренера, обеспечивая необходимую нагрузку на мышцы в любой точке выполнения движения) [6].

3. Нагрузки следует разделять на привычные и непривычные. Даже хорошо знакомые действия, выполняемые в непривычных условиях, особенно связанных с риском и опасностью, создадут непривычно большую нагрузку.

4. Нагрузки различаются по направленности. Различают направленность на решение дифференциальных задач (совершенствование отдельных сторон подготовленности) и направленность на решение интегральных задач (соревновательная, специально подготовительная, общеподготовительная) [7].

Нагрузка характеризуется величиной, которая включает в себя объем (продолжительность нагрузки, расстояние, вес отягощений) и интенсивность (количество повторений в единицу времени, напряженность физической нагрузки).

Между объемом и интенсивностью существует обратно пропорциональная зависимость. К примеру, большой объем работы человек может выполнять при невысокой интенсивности, и, наоборот, чем выше интенсивность, тем ниже будет общий объем работы [8].

Следующим показателем нагрузки является координационная сложность. Этот показатель свидетельствует о степени сложности управления движениями (коррекции). Наиболее сложными являются ранее не встречавшиеся упражнения со сложно переплетающимися пространственными, временными, силовыми характеристиками.



Выделяют также такой показатель, как психическая напряженность спортсмена, которая возникает под влиянием повышенных требований к его сознанию, моральным, волевым и психическим качествам. Чем сложнее движение, тем большая психическая напряженность возникает при его выполнении. Психическая напряженность обусловлена и видом спорта: у бегуна на 10 км нервно-психические процессы протекают «мирно» в сравнении с чрезвычайно бурным характером протекания этих процессов у хоккеиста, борца, боксера, фехтовальщика. Высокая психическая напряженность может быть и при малом количестве движений, например, у спортсменов всех видов стрельбы, авто- и мотоспорта. Здесь энергозатраты относительно невысокие, а нервная нагрузка очень большая. Психическая напряженность в особенности возрастает в соревновательных условиях [3].

Сложность управления в физическом воспитании заключается в том, что мы пытаемся воздействовать на самоуправляемую систему (организм). Из-за индивидуальных и временных вариаций состояния человека мы не всегда получаем одинаковую ответную реакцию на одно и то же воздействие. Иными словами, одинаковая тренировочная нагрузка может вызвать разный тренировочный эффект. Поэтому необходимо управление срочным тренировочным эффектом при помощи педагогического контроля [2].

Контроль – это система мероприятий, направленная на выявление уровня физической подготовленности, состояния здоровья студента, его перспектив, тренировочного и оздоровительного эффекта занятия (или серии), а также готовности к дальнейшему совершенствованию. Слово «контроль» в переводе означает «проверка», «управление».

Педагогический контроль – это проверка, соответствующая требованиям педагогики. Любой метод контроля, решающий вопросы управления образовательным процессом, является педагогическим, если этим методом пользуется педагог (врачебный контроль проводит врач). Педагог, в отличие от врача, не внедряется во внутреннюю среду организма.

Биопедагогический контроль – это педагогический контроль, основанный на биологических данных об организме, полученных биологическими методами. К таким сведениям относятся ЧСС, АД, ЭКГ, данные велоэргометрии, тестов, визуальная оценка состояния спортсмена. На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса [2].

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение:

1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояния их здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации) и определения готовности к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль, например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т. п., осуществляется по таким показателям, как ЭКГ, дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т. п. Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физи-

ческих нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. Этапный контроль проводится для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т. п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса [7].

Существует несколько методов педагогического контроля. Рассмотрим их, указывая на достоинства и недостатки.

1. Визуальный контроль. Визуальный контроль, т. е. наблюдение за изменением цвета кожи (покраснением, побледнением, побелением носогубного треугольника), потоотделением, потерей координации, учащением дыхания – это наименее надежный метод контроля, хотя и самый распространенный.

2. Контроль ЧСС. Частота сердечных сокращений является наиболее динамическим показателем реакции сердца на физическую нагрузку. Способ определения ЧСС во время нагрузки и после нее очень прост, и поэтому он получил широкое распространение в педагогическом контроле. Однако, отражая интенсивность нагрузки, этот параметр не пригоден для измерения утомления. В то же время именно утомление является основным показателем эффективности тренировки.

3. Измерение артериального давления с последующим определением систолического и минутного объемов крови. Этот метод позволяет судить о функциональном состоянии занимающегося на данный момент. Но широкое использование этого метода для управления тренировкой проблематично из-за большого количества времени (1–2 мин), затрачиваемого на каждого студента.

4. Электрокардиография. Наиболее объективным, надежным, доступным и информативным методом педагогического контроля является управление тренировочной нагрузкой, используя метод электрокардиографии. Регистрируя и оценивая утомление студента по ЭКГ, преподаватель может управлять эффективностью занятия. Затрачивая на одного студента всего 10–15 с, можно дать рекомендацию по его дальнейшим действиям на занятии: прекратить нагрузку или продолжить. Использование электрокардиограммы исключает перегрузку студента, что позволяет не только повышать его спортивный результат, но и сохранять здоровье при современных «предельных» тренировочных нагрузках. Каждый рисунок электрокардиограммы оценивается соответствующим баллом, и преподаватель может очень гибко вносить коррективы в тренировку персонально для каждого студента [2].

В практике физического воспитания также применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Еще в советских времен и по сей день в некоторых общеобразовательных и спортивных школах в отечественной системе физического воспитания применяется контроль нагрузки по пульсу. В начале занятия, после подготовительной части, в середине основной и в конце занятия деятельность занимающихся полностью прекращается и каждый в течение 10 с (а может быть, 6 или 15) замеряет свой пульс.

С точки зрения соблюдения темпа занятия, требований плавного повышения либо снижения нагрузки, такое организованное мероприятие не кажется совсем логичным, поскольку происходит резкая остановка деятельности занимающихся.

Чтобы избежать этого, в современных условиях можно предложить применять метод контроля по ЭКГ (осуществляется индивидуально для каждого занимающегося), оценивать состояние студентов визуально или давать знания студентам о таком способе измерения интенсивности занятия, как вычисление ее по формуле Карвонена, используя которую, студенты могут самостоятельно определять свой пульс и снижать или повышать интенсивность упражнений. По этой формуле определяются граничные значения пульса во время занятий.

Вычисление по формуле Карвонена [9] производится следующим образом.

1) определение нижней границы пульса:

$$\text{ЧСС} = (((220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС покоя}) \cdot 0,6) + \text{ЧСС покоя};$$

2) определение верхней границы пульса:

$$\text{ЧСС} = (((220 - \text{возраст}) - \text{ЧСС покоя}) \cdot 0,8) + \text{ЧСС покоя},$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений; 0,6 и 0,8 – постоянные; 220 – максимальный пульс у человека.

Например, студенту 20 лет, пульс в покое у него составляет 72 уд./мин:

$$\text{ЧСС} = (((220 - 20) - 72) \cdot 0,6) + 72 = 148,8 \text{ (уд./мин)}$$

$$\text{ЧСС} = (((220 - 20) - 72) \cdot 0,8) + 72 = 174,4 \text{ (уд./мин)}$$

Таким образом, рекомендуемый пульс во время занятий у данного студента находится в границах 149–174 уд./мин.

Правильно регулировать нагрузку на занятии можно только в том случае, если преподаватель получает своевременную информацию об утомляемости студентов.

### Библиографические ссылки

1. Беркут А. Г. Методика подготовки тяжелоатлетов 11–14 лет на основе использования изокинетических режимов : дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2004. 151 с.
2. Завьялов А. И., Миндиашвили Д. Г. Учебник тренера по борьбе ; Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 1995. 213 с.
3. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. 2-е изд., перераб. и доп. М. : СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. 312 с.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М. : Астрель : АСТ, 2011. 864 с.
5. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для студентов высш. учеб. заведений. М. : Владос, 2000. 448 с.
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов / сост. Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер. М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2004. 480 с.
8. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2005. 272 с.
9. Karvonen M. J., Kental E., Mustala O. The effects of on heart rate a longitudinal study. Ann Med Exp Fenn, 1957; 35(3). P.15–307.

## USE OF METHODS OF PEDAGOGICAL CONTROL ON CLASSES IN PHYSICAL CULTURE

E. D. Chuprova

Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

*In article features of loading in sports and on classes in physical culture, and also methods of pedagogical control which need to be applied reveal. The special attention is paid to an express method of an assessment of exhaustion by means of an electrocardiography, developed by professor A. I. Zavyalov.*

*Keywords: biopedagogics, physical culture, student, method, control, loading.*

E-mail: ed-chuprova@yandex.ru

© Чупрова Е. Д., 2013

## РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

А. Р. Шакиров<sup>1</sup>, Р. Д. Холмухамедов<sup>2</sup>, В. А. Кузьмин<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

<sup>2</sup>Узбекский государственный институт физической культуры, Узбекистан, Ташкент

*На протяжении всей истории, из поколения в поколение, узбекский народ развивал самобытную физическую культуру – различные виды физических упражнений, состязания и народные игры. Отдельные национальные виды физических упражнений народ использовал специфично для совершенствования двигательных качеств. В недрах народных традиций развивались преимущественно такие виды физических упражнений, игр, которые требуют комплексного проявления двигательных качеств и служат мерилом двигательных способностей людей. К таким можно отнести, например, узбекскую национальную борьбу кураш.*

*Ключевые слова: национальная борьба кураш, традиции древнего Узбекистана, специальная силовая подготовка, подготовка и адаптация человека к трудовой деятельности, комплексное и гармоничное развитие.*

Национальные виды физических упражнений, уходя корнями глубоко в народные традиции, одновременно отражают и характер двигательной сферы большой этнической группы людей. Народные виды физических упражнений на протяжении многих веков абстрагировались из элементов трудовой деятельности людей и постепенно превращались в специфические средства функциональной подготовки индивидуума, использовались для повышения производительности труда в конкретной сфере деятельности. Узбекистан – страна древней культуры. Неразрывной составной частью ее является физическая культура, уходящая своими корнями в глубокую древность. На протяжении всей истории, из поколения в поколение, узбекский народ развивал самобытную физическую культуру – различные виды физических упражнений, состязания и народные игры.

Отдельные национальные виды физических упражнений народ использовал специфично для совершенствования двигательных качеств. В недрах народных традиций развивались преимущественно такие виды физических упражнений, игр, которые требуют комплексного проявления двигательных качеств и служат мерилом двигательных способностей людей. К таким можно отнести, например, узбекскую национальную борьбу кураш – одно из самых любимых спортивных увлечений узбекской молодежи. Борьба кураш пользуется громадной популярностью, как у тружеников села, так и горожан. Без жарких схваток не обходится ни один праздник. Кураш – древнейший вид единоборства известных человечеству, корни которого находятся на территории современного Узбекистана. По последним данным научных исследований, возраст кураша составляет, по меньшей мере, три с половиной тысячи лет. Кураш – это узбекское слово, в переводе означает – «достижение цели честным путем». В те древние времена это было единоборство и общественное физическое развлечение на традиционных праздниках, пирах и свадьбах. Упоминания о нем можно встретить во многих древних литературных источниках. Почти 2500 лет назад Геродот, знаменитый древнегреческий философ и историк, в своем монументальном труде «История» упоминает кураш в описаниях обычаев и традиций народов древнего Узбекистана. Легендарный эпос Альпымыш, появившийся тысячу лет назад, называет кураш самым любимым и широко распространенным видом единоборства. Тысячу лет назад в Бухаре жил гениальный человек по имени Абу Али Хусейн ибн-Абдаллах ибн-Али ибн-Сина. Творческое наследие великого ученого, философа, врача и поэта Абу Али ибн Сины, получившего широкую известность в Европе под именем Авиценны, огромно. Ибн-Сина был ученым-энциклопедистом, его научное наследие весьма обширно и охватывает все отрасли знания того времени: философию, логику, музыку, поэтику, языкознание, медицину, математику, астрономию, химию, биологию, геологию, и другие. Основоположник современной медицины, живший в X веке, пишет, что занятия курашом являются одним из лучших способов поддержки здоровья тела и духа. В своем труде «Канон врачебной науки» Авиценна систематизирует физические упражнения и дает описания двух видов борьбы, которые в данное время получили название борьбы кураш по бухарским и ферганским правилам.

В XIV веке завоеватель мира Тимур-Тамерлан использовал кураш для физической подготовки и самообороны своих солдат. Как известно, армия Тамерлана, завоевав полмира, так и осталась непобежденной. Прошли века, и кураш превратился в одну из самых любимых и чтимых традиций у народов, населявших территорию современного Узбекистана. Узбеки говорят, что кураш у них в генах, в крови. На сегодняшний день по всему Узбекистану насчитывается более двух миллионов курашистов.

В 2013–2014 годах в Инчоне (Южная Корея) будут проводиться Азиатские игры в закрытых помещениях и по боевому искусству, а также XVII Азиатские игры. Узбекская национальная борьба кураш включена в программу Азиатских игр 2013 г.

Узбекская борьба во многом отличается от других видов борьбы, включая и многие виды восточных единоборств. Главные условия в данной борьбе – выполнение приема-броска. Борец должен поднять соперника до отрыва от ковра и только тогда проводить тот или иной прием борьбы. Поскольку вес соперника примерно такой же, как и самого выполняющего прием «отрыв от ковра», учитывая к тому же его отчаянное сопротивление, можно представить, какое усилие затрачивает борец. Начальная стадия приема борьбы – отрыв соперника от ковра напоминает поднятие штанги. При поднятии соперника борец сильно натуживается и задерживает дыхание. Это способствует резкому замедлению сердечной деятельности. Затем, на второй фазе технического приема – броске соперника, борец напоминает метателя-легкоатлета. Следовательно, физиологи-

ческая ситуация даже в процессе проведения одного технического приема, резко меняется. Это предъявляет высокие требования, особенно юному, не адаптированному к этим условиям организму. С другой стороны, ситуационные виды двигательной деятельности являются важным средством подготовки людей к жизни, к трудовой деятельности.

В процессе жизнедеятельности у человека подобные ситуации, когда приходится преодолевать воздействия натуживания, а затем уже выполнять большую динамическую нагрузку, когда частота сердечных сокращений достигает 180 и более ударов в минуту, встречается часто. Следовательно, занятия узбекской национальной борьбой являются важным средством подготовки и адаптации человека к жизни. Вместе с тем, узбекская борьба предъявляет организму занимающихся значительные требования. На крупных республиканских соревнованиях за два дня борцам приходится встречаться с 10-12 соперниками, а каждая схватка длится по 6 минут чистого соревновательного времени. Такая напряженная мышечная нагрузка под силу лишь хорошо тренированным атлетам.

Длительные занятия способствуют усиленной тренировке и развитию признаков тренированности во всех жизненно важных системах организма, в том числе, сердечно-сосудистой системы. У борцов особенно рельефно развита скелетная мускулатура, вследствие чего взрывная силовая способность бывает ярко выраженной. Специальная силовая подготовка для мышц ног особенно необходима в подготовке борца. На первой фазе технического приема борьбы соперники обязаны, как уже было отмечено, сделать «отрыв» от ковра, что без значительных усилий ног не представляется возможным. Развитию ловкости борцам приходится уделять также особое внимание. После отрыва соперника от ковра борец обязан произвести бросок, что требует быстрой ориентировки в действиях соперника. Резкий уход вправо или влево с целью перевода соперника на лопатки, что обеспечивает чистую победу борцу, обуславливается хорошей степенью развития ловкости.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать заключение, что узбекская национальная борьба, отнесенная к ситуационным формам двигательной деятельности, требует комплексного развития физических способностей человека и является важным средством гармонического развития, мы считаем актуальными следующие предложения:

1. Всемирное поощрение и развитие национальных видов спорта, особенно среди сельской молодежи.
2. Необходимо рассматривать национальные виды спорта как важный фактор, способствующий ускорению усвоения родственных им международных видов спорта, как хорошую базу подготовки квалифицированных спортсменов – студентов.

## **THE ROLE OF NATIONAL GAMES IN PERFECTION OF FUNCTIONALITIES OF THE ORGANISM**

A. R. Shakirov<sup>1</sup>, R. D. Holmuhamedov<sup>2</sup>, B. A. Kuzmin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

<sup>2</sup>Uzbek State Institute of Physical Culture, Uzbekistan, Tashkent

*Throughout its history, from generation to generation, Uzbek people developed original physical training – various types physical exercises, competition and national games. People used separate national types of physical exercises is specific to perfection of impellent quali-*

*ties. In bowels of national traditions mainly such types of physical exercises, games which require complex display of impellent qualities developed and serve a criterion of impellent capacities of people. To such it is possible to carry, for example, the Uzbek national struggle kurash.*

*Keywords: national struggle kurash, traditions of ancient Uzbekistan, special power preparation, preparation and adaptation of the person to labour activity, complex and harmonious progress.*

© Шакиров А. Р., Холмухамедов Р. Д., Кузьмин В. А., 2013

# НАУЧНОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

---

## PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN AGED 15–16 YEAR LIVING IN URBAN AND RURAL AREAS AND ENVIRONMENTAL FACTORS INFLUENCING IT

R. Rutkauskaitė, E. Maciulevičienė

Lithuanian Academy of Physical Education, Lithuania, Kaunas

*Целью исследования было сравнение школьников (15–16 лет) проживающих в городских и сельских районах физической активности и факторы окружающей среды, влияющие на него. Результаты исследования показали статистически значимых различий ( $p < 0,05$ ) между сельскими и городскими школьниками в зависимости от общего количества физической активности, частота и продолжительность. Крупнейшими барьерами для физической активности являются отсутствие уверенности в своей внешности, отсутствие знаний и усталость.*

*Ключевые слова: физическая активность, школьники, факторы окружающей среды, городских и сельских районов.*

**Introduction.** Physical activity (PA) is suggested to be an essential part of everyday life, especially during growth and rapid development of school-aged children. The benefits of PA are numerous: it has a positive effect on the prevention of various diseases in schoolchildren [5] and on their cognitive development [1]. Adequate PA provides good mood, improves students nervous system and has positive influence on learning outcomes. However PA of most people in these modern times significantly decreased and it is influenced by the built and natural environment in which they live [3], by the social environment and by personal factors such as gender [4], age [6; 7], ability and motivation [2]. In two-tree decades schoolchildren living in rural areas PA decreased dramatically. That's why **the aim of the research** was to compare schoolchildren aged 15–16 year living in urban and rural areas physical activity and environmental factors influencing it.

### **Material & Methods.**

**Subjects.** The participants ( $n = 176$ ) were healthy 15–16 year aged schoolchildren (girls – 86, boys – 90). The study was undertaken in randomly selected Kaunas city (2<sup>nd</sup> Lithuanian city according to amount of inhabitants) and Šilalė district secondary schools. The survey was carried out after lessons with the agreement of the schoolmaster and teachers.

**Physical Activity (PA) Assessment.** Physical Activity (PA) was measured by modified short form of international PA questionnaire (*IPAQ, International Physical Activity Questionnaire*). The questionnaire format was interview. The questionnaire consisted of four parts, which led to the PA intensity, frequency, days per week (d./wk.) and the duration in minutes per day (min./d.) (recorded for the duration – longer than 10 minutes at a time), walking time through a week longer than 10 minutes at a time (d./wk.) per day and duration (min./d.) and duration of sitting per day (min./d.). All the participants according to the modified recommendations were divided in three activity groups: Low PA ( $\leq 1387$  MET-minutes/week), Moderate PA ( $>1387 < 3001$  MET-minutes/week) and Vigorous PA ( $\geq 3001$  MET-minutes/week).



Schoolchildren's living environment factors and their influence on physical activity and barriers related to physical activity were assessed according to the modified questionnaire form Project GRAD (*Project GRAD, Two Year Follow-Up Health Survey, 1997*).

Appropriate **statistical methods** (mean, (x) and the standard deviation (SD), one-way analysis of variance (ANOVA) based upon the experimental design were applied. The following reliability levels of statistical conclusions were used:  $p < 0,05$  – reliable;  $p > 0,05$  – no reliability.

**Results.** The mean vigorous PA (days/ week and min/day) among different subjects categories are presented in Figure 1 and 2. It was established, that high frequency of PA among boys and girls are more than 3 days per week, average duration of PA – 50 min/day. It is observed, that schoolchildren living in rural areas and living in their own houses are more active ( $p < 0,05$ ). The results indicate that boys spend more time walking than girls ( $p > 0,05$ ), in contrast girls spend more time by sitting ( $p < 0,05$ ). This is characterized as well by city living schoolchildren, living in the apartments'.

The largest physical environmental barriers to be physically activity by gender are optional equipment and the lack of activity, schoolchildren living in rural and urban areas agree that the biggest problem – lack of equipment (Figure 3). Schoolchildren living in rural and urban areas agree that the biggest psychosocial environmental barriers are fatigue, weather conditions and lacking of friends accompanying during physical activity ( $p < 0,05$ ) (Figure 4). Schoolchildren living in rural areas stated that for them being active is difficult course of lacking of energy and not appropriate level of motor skills. Satisfaction to their body was lacking in by the schoolchildren of low PA group as well as lack of knowledge and motor skills of physical activity.

**Discussion.** It is well established that regular physical activity (PA) has many short- and long-term benefits for health [1; 5]. Despite these benefits many children, adolescents and adults do not engage in recommended amounts of physical activity (WHO). Daily moderate-to-vigorous physical activity for at least 60 minutes is suggested to be health enhancing and recommended by experts for children and adolescents (WHO). The results of our study indicated that the dominant frequency of moderate physical activity was two to three days per week. Moderate PA on everyday basis was experienced by 12 % of the respondents with mean duration of about 28 minutes / day only.

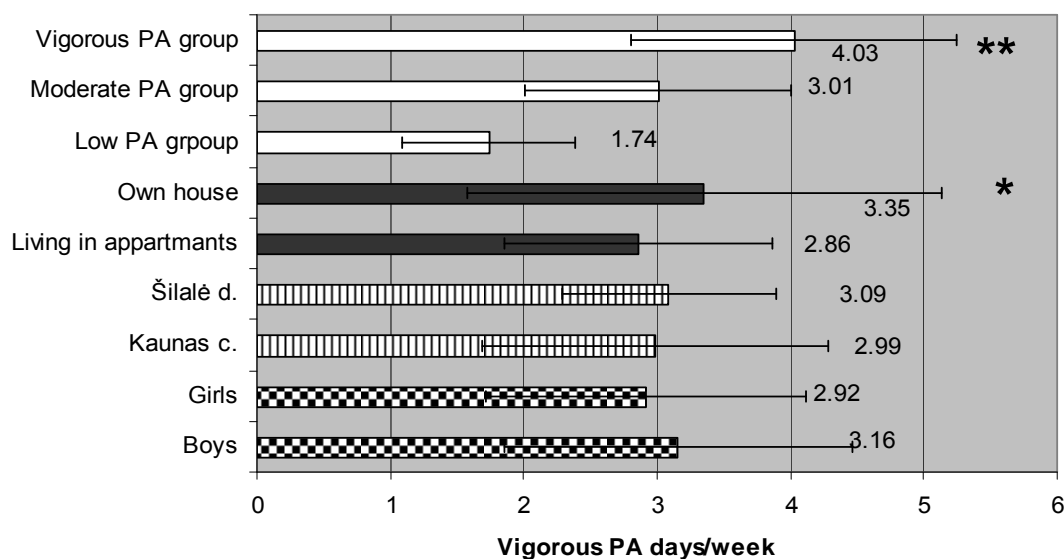


Figure 1. Vigorous PA (days/week) of schoolchildren among different PA groups, living in urban and rural areas and according to gender

Note: \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$

Factors associated with participation in physical activity PA among youth can be organized according to ecological models which suggest that an individual's personal beliefs and cognitions, social influences such as active role modelling and social support from parents and peers, and the physical environment including children's homes and neighbourhoods (e.g. access of playgrounds, safety during activities and transport, not enough green recreational areas, bike paths, seasonality and etc.) [3]. Such environmental factors can limit physical activity of children and adolescents (especially living in urban areas) but in contrast there are some hypothetical statements that children living in rural areas do not have enough possibilities to choose activities, while in the city's are more sports and other choices that fore rural children are often unavailable. In our research we can conclude that schoolchildren were more active living in their own houses, while living in the apartment was almost twice as much.

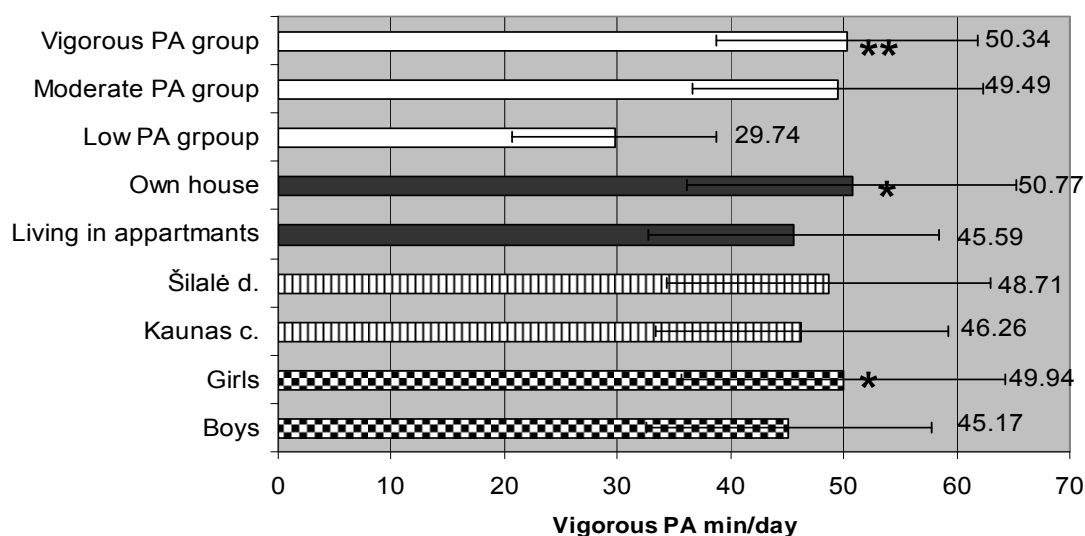


Figure 2. Vigorous PA (min/day) of schoolchildren among different PA groups, living in urban and rural areas and according to gender  
Note: \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$

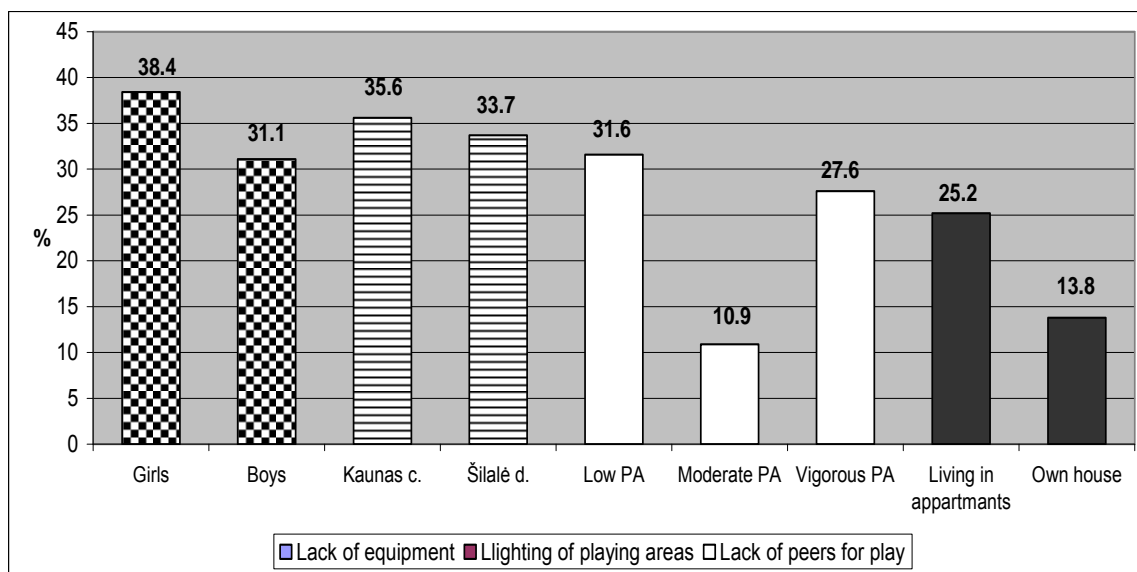


Figure 3. Physical environmental barriers to be physically active according to gender, living area and PA group

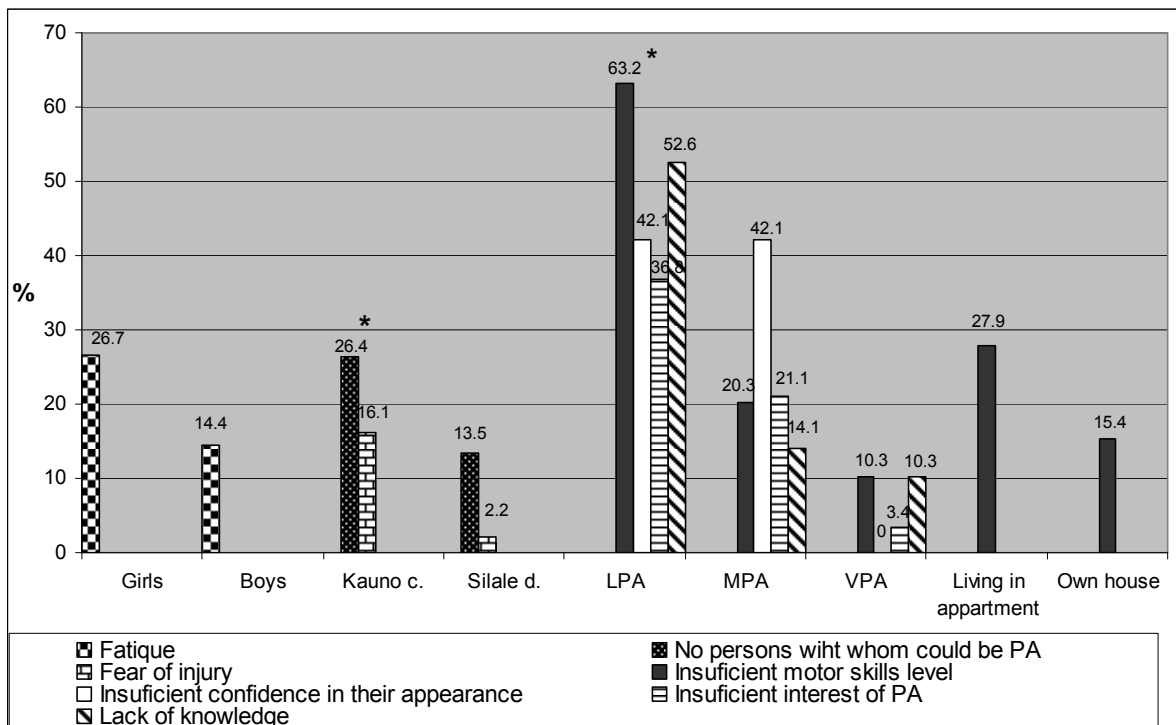


Figure 4. Psychosocial environmental barriers to be physically active according to gender, living area and PA group

Note: \*  $p < 0,05$  – significant difference by comparing rural and urban areas

– Low PA group difference by comparing to moderate and vigorous PA groups

**Conclusion.** It was not established statistically significant differences ( $p > 0,05$ ) between rural and urban schoolchildren according to the total amount of PA, frequency and duration. The largest psychosocial environmental barriers to be physically active are a lack of confidence in their appearance, lack of knowledge, and fatigue.

## References

1. Burdette H. L., Whitaker R. C. (2005). Resurrecting Free Play in Young Children. Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 159. P. 46–50.
2. Chen A., Full Z. (2005). Young Children's Intuitive Interest in Physical Activity: Personal, School, and Home Factors. *Journal of Physical Activity and Health*. 2. P. 236–245.
3. Haerens L., et al. (2010). Formative research to develop the IDEFICS physical activity intervention component: Findings from focus groups with children and parents. *Journal of Physical Activity and Health*, 7, (2). P. 246–256.
4. McKenzie T. L., et al. (2000). Student activity level, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71. P. 249–259.
5. Rankinen T, Bouchard C. (2002). Dose-response issues concerning the relations between regular physical activity and health. *President's Council on Physical Fitness and Sports. Research Digest*, 18. P. 1–8.
6. Ridgers N. D., Stratton G., Fairclough S. J. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine*, 36. P. 359–371.
7. Wallace L. S. (2003). Correlates of lifetime physical activity in young women // *American Journal of Health Education*, 34 (1). P. 41–46.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 15–16 ЛЕТ, ЖИВУЩИХ В ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ РАЙОНАХ И ФАКТОРАХ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИХ НА НЕЕ**

Р. Руткаускайте, Е. Мачиулевичене

Литовская академия физической культуры, Литва, Каунас

*The aim of the research was to compare schoolchildren aged 15–16 year living in urban and rural areas physical activity and environmental factors influencing it. It was established statistically significant differences between rural and urban schoolchildren according to the total amount of physical activity, frequency and duration ( $p < 0,05$ ). The largest psychosocial environmental barriers to be physically active are a lack of confidence in their appearance, lack of knowledge, and fatigue ( $p < 0,01$ ).*

*Keywords: physical activity, schoolchildren, environmental factors, urban and rural areas.*

© Rutkauskaitė R., Maciulevičienė E., 2013

## **ИНТЕРАКТИВНАЯ СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

М. О. Аксенов<sup>1</sup>, А. В. Гаськов<sup>1</sup>, В. А. Кузьмин<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Бурятский государственный университет, Россия, Улан-Удэ

<sup>2</sup>Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

*Разработана интерактивная система управления тренировочным процессом спортсменов. Проведен детальный анализ динамики нагрузки в макроструктуре подготовки спортсменов некоторых видов спорта. Ведется активная работа по созданию банка данных о параметрах тренировочной нагрузки спортсменов. Проведен сравнительный анализ периодов мезоцикла в различных аспектах. Результаты работы размещены в сети интернет. Получен патент на программу анализа и планирования подготовки спортсменов.*

*Ключевые слова: тренировка, нагрузка, спорт, соревнование, планирование, анализ, управление, подготовка, адаптация, программирование, программа, методика, технология, моделирование, объем, интенсивность, экстенсивность, периодизация, мезоцикл, макроцикл, банк данных.*

Целью работы является разработка инновационной системы планирования тренировочного процесса спортсменов различных видов спорта. Мы занялись изучением этого вопроса еще в середине 90-х годов. Тогда технология планирования представлялась нам весьма простой и достаточно примитивной. Она заключалась в построении тренировочных программ на основе различных тренировочных комплексов представленных в дорогих и красочных журналах. Несколько лет практической работы с такими программами привели нас к их детальному анализу, в результате которого мы пришли к выводу о расширении и углублении системы планирования и анализа и более научному подходу к организации тренировочного процесса [1].

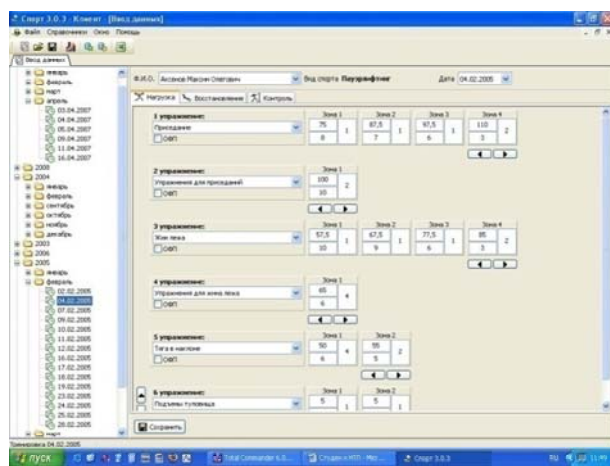
Следующим существенным этапом в нашей работе явилось появление документов планирования нагрузки по структурным составляющим процесса подготовки спортсменов. Это примерно конец 90-х годов и начало 2000 гг. нам удалось разработать достаточно сложные таблицы, так называемые «Матричные модели» для планирования тренировочной нагрузки по зонам интенсивности и управления ею в мезоструктуре тренировочного процесса спортсменов. Работа велась, что называется, с бумагой. Мы заполняли эти таблицы планирования тренировки, микроциклы, делали анализ, на основе которого составлялись новые тренировочные планы. Таким образом, со временем эти таблицы претерпели существенные изменения: модернизировались, где-то упростились, объединились, стандартизировались.

Ближе к началу двухтысячных годов, с широкой популяризацией Windows 2000 и XP мы экстраполировали текущие результаты нашей работы в электронные табличные формы программы Microsoft Office Word 2003. За счет этой разработки мы имели возможность экономить время – не проектировать таблицы в ручную. Но заполнять их, все же, и рассчитывать парциальные параметры нагрузки приходилось достаточно длительное время. Для этого нужно было долго работать с калькулятором, применять свои математические познания и выполнять, можно сказать, «рутинную» работу.

Начиная с 2003 года мы экспортировали текстовые таблицы в электронный формат Microsoft Office Excel 2003. Это приложение отличается от предыдущего тем, что в нем можно вводить формулы и программа производит все расчеты автоматически. Это позволило экономить время не только для подготовки таблиц, но и для выполнения всех расчетно-графических работ. Тем не менее, формат работы в EXCEL тоже со временем существенно модернизировался. Вначале таблицы были более сложными, содержали большое количество листов, параметров, которые в практической работе оказались просто лишними и не нужными. До 2007 года, на протяжении около 5 лет мы занимались планированием и анализом тренировочных параметров нагрузки в электронных таблицах.

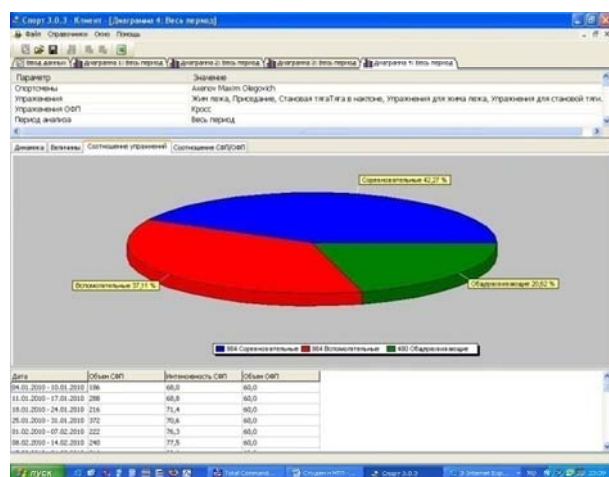
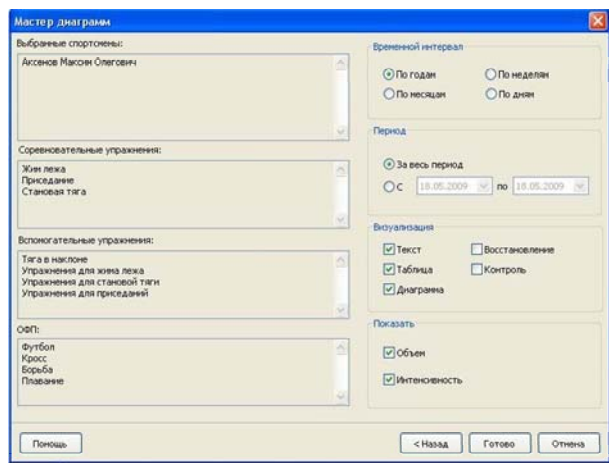
С 2008 года наступил новый этап нашей исследовательской научно-практической работы, в котором нам удалось создать первую версию самостоятельной компьютерной программы с удобным интерфейсом и полностью отражающим предыдущие методики, разрабатываемые нами на протяжении ряда лет. Эта программа в большей степени соответствовала современным информационным технологиям. Ее стандартными функциями обработки информационных потоков о процессе развития тренированности спортсмена являются: сбор информации, хранение, обработка и разновидности передачи, включая возможности сети интернет.

В 2008 году наши идеи поддержали Министерство образования Республики Бурятии, университет, студенты и аспиранты. За счет фондов грантовой поддержки молодых ученых мы получили возможность расширить возможности нашей программы. Теперь мы можем анализировать количественные и качественные параметры подготовительно-соревновательных нагрузок, составлять планы на моно-, микро-, мезо- и макроциклы подготовки. А также моделировать картину тренировочного процесса, рассматривать динамику нагрузки, соотношение тренировочных средств, осуществлять контроль и планирование средства восстановления. Добавились



функции по мониторингу показателей физической работоспособности, подготовленности и тренированности.

Наша многолетняя количественная работа привела к новому качеству – у нас появился банк данных. Банк данных – это централизованная система, ее основой является накопление, хранение, поиск, структурирование и выдача информации по запросу пользователей.



В банке содержатся данные о величинах объема и интенсивности тренировочной нагрузки на каждого спортсмена. Все параметры можно классифицировать по признакам сопряженности: вид спорта, квалификация спортсмена, период тренировок и детальный анализ средств подготовки.

Детальный анализ включает в себя соотношение средств специальной, вспомогательной и общей подготовки. Аналитические отчеты могут содержать следующие опции: временной интервал – по годам, по месяцам, по неделям, по дням. Можно задать период анализа самостоятельно. Следующая опция: визуализация данных. Она включает в себя вывод данных в текстовом, табличном форматах или в виде графиков и рисунков. Можно видеть отдельно динамику восстановления или задавать любые показатели самостоятельно в разделе «контроль».

Мы посчитали необходимым обязательно добавить в анализ вывод отчетов по средствам ОФП (общей физической подготовки). Ведь доля ОФП определяет, в конечном итоге, работоспособность спортсменов, необходимую для роста специальной спортивной формы.

Учет ОФП может регистрироваться в банке данных как отдельными тренировочными занятиями, так и отдельными частями, упражнениями в одной тренировке.

При необходимости можно экспортировать все данные в приложение Microsoft Office Excel или другие компьютерные программы.

**Обсуждение.** Мы думаем и с нами трудно будет не согласиться, что современные информационные технологии используются практически во всех сферах деятельности человека. Сюда можно отнести уже те, без которых трудно представить повседневный быт: сотовая связь, оплата товаров и услуг через интернет, банкоматы, спутниковое и цифровое телевидение, обслуживание в супермаркетах и так далее. Специальные технические средства используются различными высококлассными специалистами в области обслуживания и диагностики автомобилей, в космонавтике, в бухгалтерии, в медицине, в строительстве, в торговле и других сферах.

Тем не менее, крайне редко можно встретить специалиста по физической культуре или тренера очень хорошо владеющим современным компьютером или каким-то специализированным техническим средством, таким как, например система Polar или

Navigator. Проблема состоит в том, что для большинства тренеров в России нет отечественных легкодоступных разработок, которые бы могли облегчить им работу, связанную с анализом или планированием тренировочного процесса спортсменов, а имеющиеся в их распоряжении, не зарекомендовали себя на практике из-за своей сложности, недоступности или высокой цене. Поэтому, тот банк данных и разработанная система, которую сегодня имеем мы, в конце концов, приведет степень развития спорта к новому качеству, которое будет обладать параметрами, значительно превышающими возможности управления тренировочным процессом, что называется «в ручную» или «интуитивно, на глазок».

Однако, работа с такими инновационными системами имеет свои особенности. Иногда даже один и тот же процесс можно видеть с разных точек зрения и неопытный специалист может при этом сделать неверные выводы. Как мы уже говорили выше, мы имеем достаточно объемный банк данных, включающий в себя многочисленные экспериментальные методики апробированные в нескольких видах спорта. Одним из таких примеров, мы хотим привести при анализе мезоцикла.

Структура процесса подготовки, принятая нами, строится на базовых общетеоретических основах. Олимпийский цикл делится на четыре года – макроцикла, которые в свою очередь состоят из нескольких мезоциклов продолжительностью по 8 недель, 4 недели – подготовительный период мезоцикла, 4 недели – соревновательный период и 1 неделя – переходный (восстановительный) период мезоцикла. Макроцикл имеет такую же структуру, продолжительность его периодов: 5–6 месяцев – подготовительный, 5–6 месяцев – соревновательный и 1 месяц – переходный период. Подготовительный период в любом цикле характеризуется большим объемом и постепенным ростом интенсивности. При распределении годового объема нагрузки по периодам мезоциклов мы учитываем, что в соревновательном периоде макроцикла у спортсменов накапливается определенный фон усталости, поэтому объемы работы несколько снижаются. Формула соотношения объемов тренировочной работы в макро- и мезоциклах выглядит так: 58 % и 42 % соответственно в подготовительном и соревновательном периодах от общего объема в цикле. Удобнее всего, на наш взгляд, осуществлять планирование для каждого тренировочного мезоцикла отдельно.

Особенностью распределения тренировочной нагрузки внутри мезоциклов является варьирование количественных и качественных параметров нагрузки между микроциклами по так называемым «вариантам распределения нагрузки». В настоящее время мы используем следующие варианты распределения: подготовительный период «4-2», соревновательный период «2». Поясним – что это значит.

Запланированная на период мезоцикла нагрузка выполняется неравномерно: микроциклы с большим объемом чередуются с микроциклами, включающими малые и средние нагрузки. Для соревновательного периода характерно снижение нагрузки в четвертом (последнем) микроцикле на 11–14 % от общего объема соревновательного периода. Один период мезоцикла мы стараемся приравнять к одному календарному месяцу, это 4 недели с «хвостиком», то же самое в соревновательном периоде. Как раз вот этот «хвостик» – пятая неполная неделя в месяце и является восстановительным периодом мезоцикла.

Мы не стали углубляться в подробности детального анализа распределения процесса планирования и структурирования подготовки спортсмена. Следует лишь отметить, что разработанная нами схема прироста спортивного результата экспортирована из банка данных спортсменов-пауэрлифтеров старших разрядов в возрасте 25–29 лет.

Посмотрите, как выглядит анализ нагрузки:

Объем тренировочной работы составил  $\bar{X} = 1848$  количество подъемов штанги (КПШ). Мерой интенсивности мы считаем напряженность организма спортсмена. С внешней стороны она оценивается средним весом поднимаемого отягощения и нахо-

дится путем деления объема выполненной нагрузки в килограммах на число подъемов (КПШ). Интенсивность нагрузки в нашем эксперименте составила  $\bar{X} = 74,0$  кг. Так определяется средний тренировочный вес отягощения как в отдельном упражнении, так и за тренировку, неделю, месяц, год. Соотношение специальных и вспомогательных упражнений соотносится как 68,1 % к 31,9 % соответственно от общего объема мезоцикла.

### Варианты распределения нагрузки в периодах мезоцикла

Варианты	Нагрузка в % от месячного объема			
	1-й мкц	2-й мкц	3-й мкц	4-й мкц
<b>Подготовительный период</b>				
<b>4–2</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>34</b>
<b>3–1</b>	27	18	32	23
<b>2</b>	20	35	27	18
<b>1–3</b>	32	19	27	22
<b>2–4</b>	22	33	18	27
<b>2</b>	23	32	26	19
<b>1</b>	31	27	23	19
<b>Соревновательный период</b>				
<b>1</b>	36	28	24	12
<b>3–1</b>	29	25	35	11
<b>2</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>26</b>	<b>13</b>
<b>1–3</b>	32	26	29	13

При анализе одного мезоцикла – это первый мезоцикл в новом макроцикле можно видеть следующую картину тренировочного процесса, видно обратнопропорциональное распределение между объемом и интенсивностью, где объем имеет в подготовительном периоде волнообразную форму, а в соревновательном периоде – неординарно-нисходящую. Интенсивность работы можно условно обозначить как ступенчато-восходящую (рис. 1).

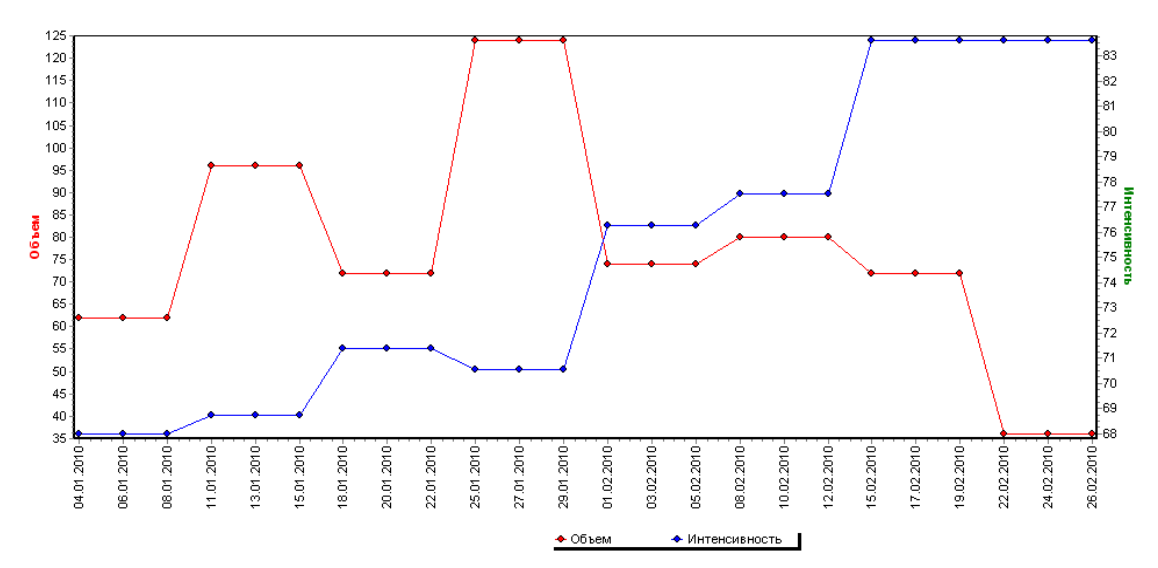


Рис. 1. Распределение нагрузки по дням

Проведенный анализ возможно получить только с помощью новейшей системы анализа внешних параметров тренировочного процесса – «Спорт 3.0», разработанной



на кафедре теории физической культуры Бурятского государственного университета. Опции программы позволяют оценить динамику параметров тренировки по микроциклам – неделям (рис. 2). Несмотря на то, что мы имеем дело с одним и тем же тренировочным планом график выглядит несколько иначе, потому что задана другая опция – «вывести отчет по неделям», в рис. 1 отчет был выведен по дням.

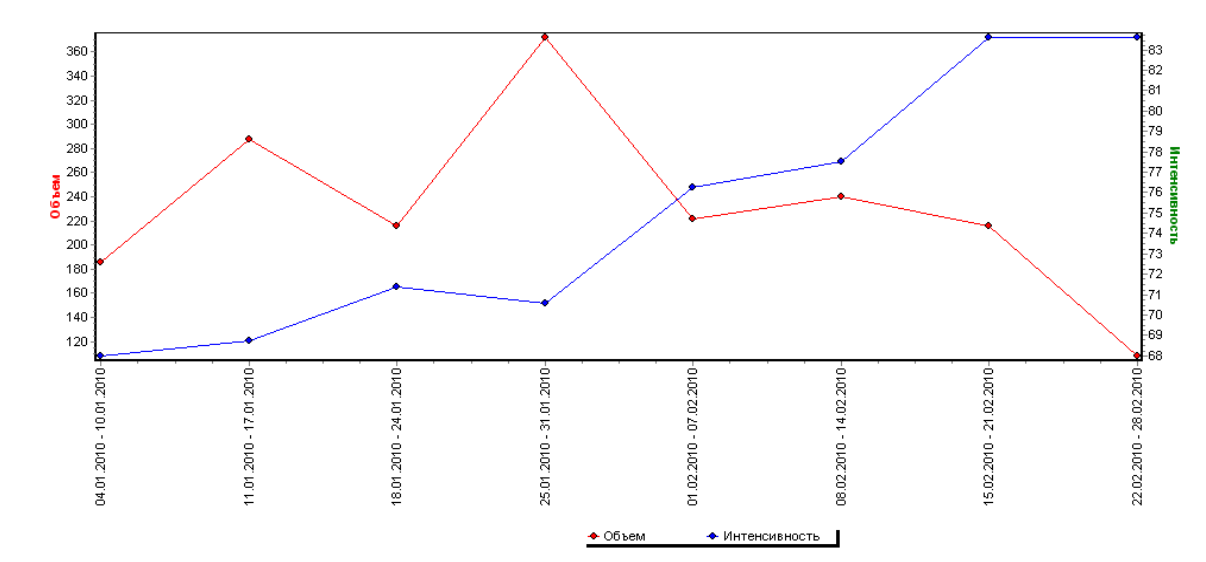


Рис. 2. Распределение нагрузки по неделям

В рис. 3 в самом общем виде представлены направления объема и интенсивности в подготовительном и соревновательном периодах мезоцикла. Такое распределение можно назвать обратнопропорциональной зависимостью между количеством и качеством внешнего раздражителя для атлета, то есть нагрузки. Коэффициент корреляции при таком графике с виду можно оценить как «-1» линейный отрицательный.

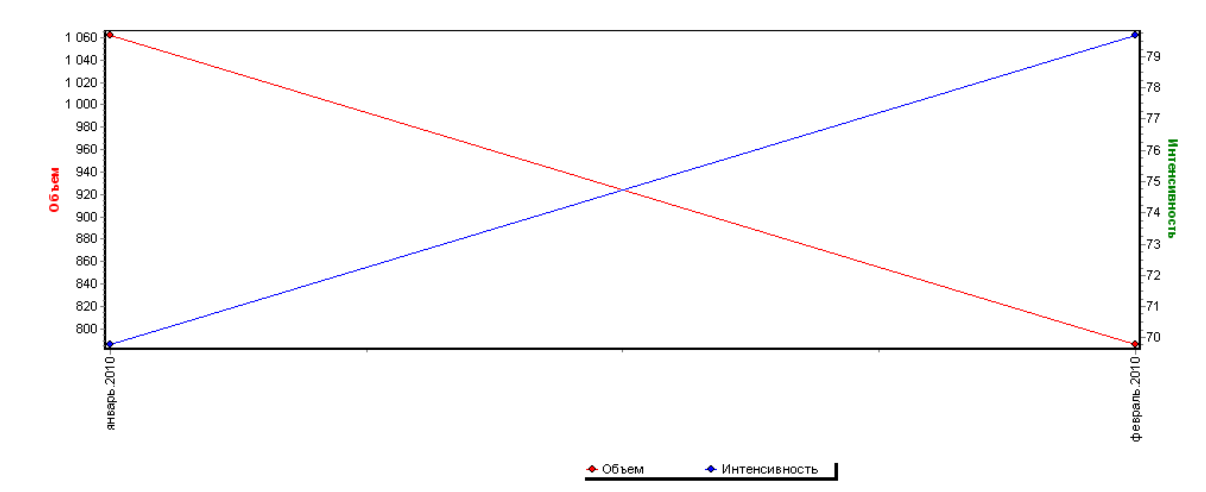


Рис. 3. Распределение нагрузки по месяцам

Общее снижение объема и рост интенсивности наблюдается, как правило, в любом цикле. Это связано с появлением у спортсменов определенного фона усталости к концу соревновательного периода.

Таким образом, один и тот же план тренировок, с разного расстояния можно видеть по-разному, более детальным – по дням, по неделям – наиболее понятным и удобным

для оценки отставленного тренировочного эффекта и по месяцам видно зависимость между параметрами тренировочной нагрузки. В итоге мы получаем общую оценку, насколько правильно соотносятся объем и интенсивность между собой, есть ли глобальные ошибки [2].

Квалифицированные и неквалифицированные специалисты используют в своей практике работы варианты отчетов. Не всегда график способен передать вам, то, что вы хотели бы увидеть, хотя глубина отображения одного из параметров может создать у автора методики правильное, а иногда и не совсем правильное впечатление, об особенностях хода тренировочного процесса. Три рисунка, приведенные выше, наглядно показывают, что одну и ту же динамику можно видеть по-разному, глядя на нее с точки зрения моноструктуры, микро- или мезоструктуры.

**Выводы.** Таким образом, предложенная нами методика на протяжении нескольких лет отражает в своем содержании, как нам это представляется, диалектический подход в развитии спортивной формы. Здесь проявляются в полной мере категории взаимного перехода количественных изменений в качественные, соблюдаются все принципы спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, цикличность тренировочного процесса, постепенность в наращивании нагрузки, непрерывность тренировочного процесса, волнообразность тренировочной нагрузки.

Методика тренировки построена таким образом, что подразумевает в себе адаптацию спортсмена к каждой зоне интенсивности, причем особенностью методики является то, что она не является раз и навсегда неизменной. Новые циклы появляются на базе старых, но с обновленным содержанием, исправлением ошибок, внедрением новых технических, фармакологических и других средств.

Отдельного внимания заслуживает фармакологическое и физиотерапевтическое обеспечение разработанной нами методики. Будет лучше, если спортсмен при выполнении тренировочного плана использует витамины, пищевые добавки, аминокислоты и искусственные средства повышения работоспособности и улучшения восстановительных процессов. Следует обратить внимание, что эти средства должны быть одобрены Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА). Нарушение принципа непрерывности в тренировочном процессе влечет за собой замедление темпов прироста соревновательного результата и искажение срочных и долговременных адаптационных перестроек в функциональной системе спортсменов.

В разработанной нами программе «Спорт 3.0» есть возможность учитывать, анализировать и выводить зависимость между параметрами тренировочной нагрузки спортсменов и показателями восстановления и работоспособности. Это делается на отдельных закладках, которые называются в программе «Восстановление» и «Контроль».

Подводя итог вышесказанному, отметим, что на пути создания общедоступной системы анализа и планирования подготовки спортсменов, нам удалось решить немало достаточно сложных проблем организационного и научного плана. Для того, чтобы обеспечить всемирный доступ к результатам нашей работы, мы зарегистрировали несколько доменов и разместили там наши разработки ([www.tfk.bsu.ru](http://www.tfk.bsu.ru); [www.startedu.ru](http://www.startedu.ru)). Статистика просмотра сайтов показывает высокую научную и практическую значимость проведенных авторами исследований, несколько сотен пользователей ежемесячно знакомятся и применяют на практике эти системы.

Авторские права на разработанные методики и программы оформлены и запатентованы (свидетельство № 6339 от 15.06.2006; [ofar.ru](http://ofar.ru)) на имя Бурятского государственного университета и авторов программы.

**Рекомендации.** На основе теоретического и практического опыта, многолетней проделанной работы мы рекомендуем вести детальный анализ тренировочного процесса спортсменов, их подготовки и процессов восстановления с использованием инноваци-

онных технологий и специализированных технических средств. Современный рынок спортивных товаров и услуг предлагает в этом плане немало разработок, но, к сожалению, не все они внедряются на практике. Разработанная нами система моделирует картину тренировочного процесса, анализирует и планирует параметры нагрузки опционально, поэтому, в целях повышения эффективности управления тренировочного процесса по некоторым видам спорта, мы рекомендуем применять систему «Спорт 3.0» версии 2010 года. Апробация данной системы зарекомендовала себя. Она избавляет тренера от многих «рутинных» работ, связанных с расчетом необходимых параметров нагрузки. Функции программы позволяют управлять подготовкой спортсменов на расстоянии посредством услуг телеметрической, беспроводной, интернет или других связей.

**Резюме.** Решение актуальных проблем современной спортивной тренировки все больше выходит за рамки национальных границ. Поэтому для их углубленного решения требуется интенсивное международное сотрудничество специалистов в области построения спортивной тренировки. Потребность в этом давно назрела, став особенно актуальной в наше время в силу происходящей глобальной интенсификации международных контактов. Без этого автором настоящей работы туманно видятся четкие перспективы детализации устоявшихся основ эффективной подготовки спортсменов.

### Библиографические ссылки

1. Сагалеев А. С. Соревновательная деятельность спортсменов-единоборцев / науч. ред. С. В. Калмыков. Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 2008. 248 с.
2. Калмыков С. В., Сагалеев А. С., Хамаганов Б. П. Подготовка спортсменов в тайском боксе. Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 2005. 130 с.

## INTERACTIVE SYSTEM OF INTENSITY TRAINING LOAD

M. O. Aksenov<sup>1</sup>, A. V. Gaskov<sup>1</sup>, V. A. Kuzmin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Buryat State University, Russia, Ulan-Ude

<sup>2</sup>Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

*The interactive control system of training process of sportsmen is developed. The detailed analysis of dynamics of loading in a macrostructure of preparation of sportsmen of some kinds of sports is carried out. Active work on databank creation about parametres of training loading of sportsmen is conducted. The comparative analysis of the periods of a mesocycle in various aspects is carried out. Results of work are placed in a network the Internet. The patent for the program of the analysis and planning of preparation of sportsmen is taken out.*

*Keywords: training, loading, sports, competition, planning, the analysis, management, preparation, adaptation, programming, the program, a technique, technology, modelling, volume, intensity, extensiveness, a periodization, a mesocycle, a macrocycle, a databank.*

E-mail: Гаськов А. В.: gaskov@bsu.ru; Кузьмин В. А.: atosn35@mail.ru

© Аксенов М. О., Гаськов А. В., Кузьмин В. А., 2013

## НАГРУЗКА ПО ЗАМКНУТОМУ ЦИКЛУ В МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ КОНТРОЛЕ ЖЕНЩИН-ВОЛЕЙБОЛИСТОК

А. И. Босенко, Н. А. Орлик

Южноукраинский национальный педагогический университет  
имени К. Д. Ушинского, Украина, Одесса

*В результате тестирования нагрузкой по замкнутому циклу было определено динамику энергетического уровня организма волейболисток. Установлены нормативные границы, которые могут служить ориентиром в практической деятельности тренеров.*

*Ключевые слова:* нагрузка, уровень власти, физическое развитие.

**Актуальность.** Под воздействием факторов внешней среды, в том числе и мышечной нагрузки, в организме человека формируется специфическая функциональная система, обеспечивающая энергетические процессы во время выполнения данной работы. Вообще, выполнение любых физических упражнений нуждается в определенных расходах энергии и протекает при постоянной его коррекции. Но этот процесс протекает у мужчин и женщин по-разному, поскольку существуют определенные различия между мужским и женским организмами. Научные сведения о здоровье женщин-спортсменок, об их функциональных возможностях, особенностях адаптационных реакций на дозированные и экстремальные физические и психоэмоциональные нагрузки, имеющиеся у ученых и практиков в области физической культуры и спорта, крайне недостаточны. В связи с динамическим непостоянством сферы спортивной деятельности (появление новых, освоение женщинами мужских видов спорта и пр.) многие научные данные требуют уточнений и дополнений, а отсутствие таковых – ставит исследования в этой области в разряд особо актуальных [1; 2, 4; 5; 6].

**Цель исследований** – изучить динамику энергетического уровня организма волейболисток 18–20 лет при нагрузке по замкнутому циклу.

**Методы и организация исследований.** В обследовании приняли участие 14 студенток-волейболисток первого разряда 18–20 лет. Предварительно проведены анкетирование, антропометрия, непосредственно перед началом тестирования нагрузкой с изменяющейся мощностью по замкнутому циклу [4] проводился устный опрос общего самочувствия студентки, регистрировались показатели артериального давления, частоты сердечных сокращений, вариабельности сердечного ритма, по данным электрокардиографии, перед началом тестирования, во время реверса и на пятой минуте восстановления.

Данная методика позволяет оценить функциональные возможности обследуемой по 30 показателем, объединенных в 4 группы: энергетического уровня организма, эффективности регуляции сердечной деятельности, динамики ЧСС в процессе тестирования, а также общей физической работоспособности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенные антропометрические измерения позволили определить уровень физического развития девушек-волейболисток среднего класса, выступающих за вуз на уровне первенства города. Полученные данные не могут быть перенесены на команды высокого класса, а разработанные нормативные показатели могут служить ориентиром для волейболисток подобного уровня подготовленности. Высказанное суждение касается и остальных, приведенных ниже, критериев.

Обследованные нами спортсменки уступают волейболисткам высшей квалификации по многим антропометрическим показателям. Ярким примером тому может служить средний показатель длины тела. Так, средний рост волейболисток высокой ква-

лификации составляет 185–195 см [1], тогда как средний показатель роста наших девушек-волейболисток достигает всего  $170,4 \pm 1,8$  см. Следует отметить, что ростовые и окружности грудной клетки значения, по данным коэффициента вариации, у наших волейболисток характеризуются небольшим разбросом, что присуще однородной группе. Средний уровень колеблемости отмечается по массе тела, ЖЕЛ и кистевой динамометрии, диапазон абсолютных значений которых соответствует возрастно-половой норме, в отличие от спортивной гимнастики и некоторых других видов спорта, особенно массы тела, с нормой которой многие авторы связывают детородную функцию женщины [5; 6]. Обращает на себя внимание вариативность значений экскурсии грудной клетки девушек, что может свидетельствовать об их различных индивидуальных возможностях реализации функциональных резервов системы дыхания.

Изучение энергетического уровня организма волейболисток 18–20 лет до, во время и после выполнения дозированной нагрузки с реверсом показало, что уровень мощности напряжения организма девушек перед нагрузкой ( $W_{исх}$ ) составил 56,78 Вт, в момент реверса ( $W_{рев}$ ) – 215,5 Вт, а при окончании работы – 145,8 Вт. Максимальный уровень мощности напряжения организма ( $W_{мах}$ ) достиг 181,57 Вт (табл. 1). Анализируя эти данные, можно утверждать, что при повышении нагрузки логично увеличивается напряжение всех систем организма. Нами показано [3], что с возрастом у девушек отмечается увеличение большинства описанных критериев, кроме  $W_{исх}$ , которая индивидуально уменьшается либо стабилизируется, а все рабочие значения меньше, чем у мужчин, что связано с более низким уровнем достигнутой мощности нагрузки на реверсе.

Внешняя работа, соответствующая одному сердечному сокращению при растущей нагрузке ( $A_1$ ) равнялась 1,4 Дж, а внешняя работа, отвечающая одному сердечному сокращению при выходе из нагрузки ( $A_2$ ), – 1,35 Дж. Чем выше эти показатели, тем медленнее увеличивается пульс при нагрузке и медленнее возобновляется при снижении мощности. Примечательно, что вариативность описанных показателей очень высокая, по нашему мнению, свойственна в большей степени функциональным характеристикам и отражает выраженную индивидуальность адаптивных реакций на дозированные нагрузки с реверсом.

Таблица 1

**Показатели энергетического уровня организма волейболисток  
18–20 лет, по данным тестирования с реверсом**

Показатели	$M \pm m$	$\sigma$	ДК	V, %
$W_{исх}$ , Вт	$56,78 \pm 4,93$	18,47	63	32,53
$W_{рев}$ , Вт	$215,5 \pm 15,68$	58,65	200	27,21
$W_{вых}$ , Вт	$151,42 \pm 14,97$	56,01	191	36,98
$W_{мах}$ , Вт	$181,57 \pm 11,05$	41,34	141	22,77
$dW_z$ , Вт	$87,5 \pm 6,90$	25,8	88	29,49
$dW_p$ , Вт	$32,5 \pm 3,13$	11,73	40	36,09
$A_1$ , Дж	$1,40 \pm 0,10$	0,4	1,39	28,98
$A_2$ , Дж	$1,35 \pm 0,13$	0,48	1,67	36,25
$K_{зкб}$	$0,27 \pm 0,02$	0,1	0,36	38,19

Коэффициент остаточной кислородной задолженности ( $K_{окз}$ ) связан со скоростью и уровнем восстановительных процессов. Он тем ниже, чем меньше разница между пред- и послерабочим уровнем функций. Исходя из ранее полученных нами данных [3], скорость восстановительных процессов обследованных спортсменок можно определить как удовлетворительную.

На основе полученных показателей энергетического уровня организма волейболисток при нагрузке с реверсом разработаны нормативные ориентировочные оценки (табл. 2).

Таблица 2

**Нормативные значения показателей энергетического уровня волейболисток при физической нагрузке по замкнутому циклу**

Оценка Показатели	Низкий	Ниже средне- го	Средний	Выше сред- него	Высокий
	Диапазон	Диапазон	Диапазон	Диапазон	Диапазон
$W_{исх}$ , Вт	<20	21–38	39–75	76–93	>94
$W_{рев}$ , Вт	<96	97–155	156–274	275–333	>334
$W_{вых}$ , Вт	<38	39–94	95–207	208–263	>264
$W_{мах}$ , Вт	<99	100–140	141–223	224–264	>265
$dW_z$ , Вт	<35	36–61	62–114	115–140	>141
$dW_p$ , Вт	<8	9–20	21–45	46–57	>58
$A_1$ , Дж	<0,5	0,6–0,9	1–1,8	1,9–2,2	>2,3
$A_2$ , Дж	<0,38	0,39–0,86	0,87–1,83	1,84–2,31	>2,32
$K_{окз}$	<0,06	0,07–0,16	0,17–0,37	0,38–0,47	>0,48

Установлено, что по уровню внутренней мощности организма перед нагрузкой средней оценке соответствуют 50 % исследуемых, ниже средней – 21,4 %, выше средней – 28,6 %. Уровень мощности, развиваемый организмом в момент реверса и в конце нагрузки, отвечает средней оценке в 85,7 % и 92,8 %, ниже средней – в 7 % и 0 % и высокой оценке – в 7,1 % и 7 % случаев, соответственно. Среднюю оценку по максимальному уровню мощности имеют 28,5 % спортсменок, ниже средней отвечают тоже 28,5 %, выше средней – 35,7 % и высокой – 7,3 % волейболисток. Аналогично, и по другим критериям, была дана характеристика адаптационным возможностям девушек-спортсменок.

С помощью корреляционного анализа установлена зависимость показателей энергетического уровня волейболисток при тестировании с реверсом от показателей физического развития (табл. 3).

Таблица 3

**Корреляционный анализ связи между показателями энергетического уровня и физического развития**

Показатели	Рост стоя, см	Рост сидя, см	Вес, кг	Окружность грудной клетки, см				ЖЕЛ, мл	Динамометрия			
				Спок.	Вдох	Выдох	Экс-кур		Левая	Правая	Ведущая	Стан.
$W_{исх}$ , Вт	0,003	0,01	0,23	0,22	0,23	0,22	–0,05	0,18	0,31	0,20	0,20	0,22
$W_{рев}$ , Вт	–0,01	0,01	0,24	0,39	0,38	0,33	–0,01	0,08	0,23	0,04	0,04	0,03
$W_{вых}$ , Вт	–0,15	–0,11	0,06	0,23	0,20	0,20	–0,08	0,002	0,14	–0,07	–0,07	–0,007
$W_{мах}$ , Вт	0,008	0,02	0,24	0,39	0,39	0,32	0,06	0,05	0,24	0,08	0,08	0,05
$dW_z$ , Вт	–0,17	–0,12	–0,12	0,03	–0,007	0,01	–0,07	0,01	–0,01	–0,20	–0,20	–0,12
$dW_p$ , Вт	–0,05	0,03	0,16	0,23	0,19	0,27	–0,32	0,28	0,16	–0,04	–0,04	–0,01
$A_1$ , Дж	–0,03	–0,007	0,22	0,37	0,36	0,32	–0,03	0,07	0,21	0,01	0,01	0,01
$A_2$ , Дж	–0,05	–0,13	0,03	0,20	0,17	0,14	0,04	–0,10	0,20	0,10	0,10	0,002
$K_{окз}$	–0,31	–0,24	–0,30	–0,48	–0,53	–0,51	0,16	–0,40	–0,24	–0,11	–0,11	0,13

Корреляционный анализ взаимосвязи показателей энергетического уровня и физического развития обнаружил положительную достоверную статистическую зависимость внутренней мощности организма во время тестирования ( $W_{исх}$ ,  $W_{рев}$ ,  $W_{вых}$ ,  $W_{мах}$ ,

Вт), внешней работы, соответствующей одному сердечному сокращению, во время возрастания нагрузки ( $A_1$ , Дж) с антропометрическими показателями (масса тела, ОГК в покое, на вдохе, на выдохе). Это свидетельствует о том, что чем больше эти показатели, тем выше интенсивность энергообмена во время мышечной деятельности, тем больше абсолютная физическая работоспособность, что согласуется с данными многих авторов [2]. Отметим также, что коэффициент остаточной кислородной задолженности имеет обратную взаимосвязь с такими антропометрическими показателями, как окружность грудной клетки, масса тела, жизненная емкость легких и длина тела. Такая особенность может говорить о том, что степень развития окружности грудной клетки и, связанной с ней, жизненной емкости легких, определяет не только физическую работоспособность, но и восстановительные процессы, в том числе и ликвидацию кислородного долга.

**Выводы.** Проведенные исследования позволили установить динамику энергетического уровня организма, степень его активации и напряжения у девушек-волейболисток 18–20 лет, имеющих 1 спортивный разряд, при выполнении тестирующей велоэргометрической нагрузки по замкнутому циклу, установлены половые особенности их адаптивных реакций.

Показано, что с возрастом происходит увеличение большинства критериев, характеризующих энергетический уровень организма представительниц женского пола, в процессе мышечной нагрузки и его стабилизацию либо уменьшение в состоянии покоя. Абсолютные значения изученных показателей, как и уровня физической работоспособности, у девушек-волейболисток достоверно ниже таковых мужчин-спортсменов.

Результаты исследования представляют интерес для специалистов в области возрастной и спортивной физиологии, физической культуры и спорта. Перспектива исследований данного направления определяется многогранностью спортивной деятельности, особенностями женского организма, в частности, присущими им специфическими биоритмами.

### Библиографические ссылки

1. Бабенко Л. С. Морфологічні особливості волейболістів різних вікових груп // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : III Регіон. наук.-практ. конф. Л., 1992. С. 62–63.
2. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии работоспособности спортсменов. М. : Советский спорт, 2005. 312 с.
3. Босенко А. И., Самокиш И. И., Дубинин А. Н. Функциональный контроль гребцов нагрузкой с реверсом в годичном цикле тренировки // Физическая культура и спорт в XXI веке : матер. Междунар. науч. конф. Волжский, 2008. С. 53–57.
4. Давиденко Д. Н., Андрианов В. П., Яковлев Г. Н., Лесной Н. К. Методика оценки функциональных резервов организма при использовании нагрузочной пробы по замкнутому циклу изменения мощности // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена : сб. науч. трудов. Л., 1984. С. 35–41.
5. Сологуб В. В. Влияние значительных физических нагрузок на репродуктивную функцию женщин-спортсменок : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоровительной физ. культуры». Харьков, 1989. 20 с.
6. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. К. : Наук. думка, 2001. 326 с.

## **LOADING ON THE CLOSED CYCLE IN MEDICOBIOLOGICAL CONTROL OF THE FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS**

A. I. Bosenko, N. A. Orlik

South Ukrainian National Pedagogical University  
name after K. D. Ushinsky, Ukraine, Odessa

*As a result of testing loading on the reserved cycle the dynamics of power level of organism of volley-ballers was certain. Normative indexes which will serve as orientirom in practical activity of trainers are set.*

*Keywords: loading, power level, physical development.*

E-mail: bosenko@ukr.net

© Босенко А. И., Орлик Н. А., 2013

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕНЕРА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ)**

Е. Е. Заколотная, Е. В. Безверхая

Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь, Минск

*Сейчас в большой спорт вовлекаются совсем юные спортсмены, подчас дети. Методы тренировки, применяемые в учебно-тренировочном процессе по спортивной гимнастике, часто не соответствуют детским возможностям, наносят непоправимый ущерб физическому и духовному развитию еще не сформировавшейся личности. Задача тренера – дать возможность юным спортсменкам максимально реализовать свои потенциальные возможности, чтобы в дальнейшем они могли успешно выступать на этапе высшего спортивного мастерства.*

*Ключевые слова: тренеры, спортсменки, художественная гимнастика, спортивная специализация, особенности, здоровье.*

В художественной гимнастике влияние тренера и коллектива на формирование конкретной личности играет одну из ключевых ролей. Гимнастки достаточно рано начинают свою спортивную специализацию. Сегодня этот возраст колеблется в пределах от 3 до 5 лет, тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю, их продолжительность составляет до полутора часов. Родители, как правило, не допускаются в качестве наблюдателей за тренировочным процессом своих детей и никак не могут влиять на него. Соответственно, маленький ребенок, переступая порог тренировочного зала, попадает в новую, непривычную для себя среду, где ему приходится взаимодействовать с тренером и другими юными спортсменками, не имея такого опыта и поддержки родителей. Постепенно время, проводимое в тренировочном зале, увеличивается и на этапе высшего спортивного мастерства гимнастки тренируются уже по 8–10 часов 6 дней в неделю. Хороший спортивный коллектив является одним из основных факторов развития молодежи, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически. В нем создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности. Общественная работа является прекрасной школой положительного нравственного опыта [6].



Социальная сущность спорта и спортивной деятельности в целом находит свое отражение в двух доминирующих тенденциях: с одной стороны – соревновательность, достижение максимально возможного спортивного результата, а с другой – содействие гармоничному развитию личности. И перед тренером очень остро встает вопрос: «на что будет направлена его деятельность, на достижение высшего спортивного результата или воспитание здоровой, гармонически развитой личности подопечного, способного показывать высокие результаты»? К сожалению, в большинстве случаев предпочтение отдается достижению результата любой ценой.

П. А. Рудик определяет спорт как специфический вид деятельности, который оказывает особое влияние на развитие, благодаря только ему присущим особенностям. Главными из этих особенностей являются:

- 1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на победу над противником;
- 2) максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться рекордного результата;
- 3) систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия [5].

Ученые разных стран все большее внимание уделяют вопросам гуманизации спорта. В своих научных трудах они пытаются, прежде всего, дать оценку спорта в современном мире и прогнозируют пути его дальнейшего развития.

Сторонники положительного влияния спорта считают, что спорт способен оказывать существенное позитивное воздействие не только на физическое развитие человека, но и одновременно способствует развитию духовного мира. Именно спорт дает каждому человеку неограниченные возможности и перспективы для самосовершенствования, самовыражения и самоутверждения [1].

В статье «Скептический взгляд на спорт» А. Жемильски проанализировал современное состояние спорта и показал, что сама структура спорта, его функции и сила воздействия спорта претерпели существенные изменения, которые выразились в следующих аспектах:

1. Спорт убегает от природы, отрывается от нее, он преследует цели утилитарные, экономические.
2. Когда-то под словом «спортсмен» понимали определенный образец личности человека. Сегодня за этим словом видят носителя престижа социальной группы или общества.
3. В спорте уже нет идеалов эллинской красоты – есть функциональная выразительность специализированного и наивысшего мышечно-волевого усилия.
4. Теряется убеждение в положительном влиянии спорта на личность человека, подрывается гипотеза о воспитательном автоматизме спорта вообще. Социальный опыт не подтверждает веры в перенесение выработанных в спорте черт на другие области жизни, ситуации и социальные роли личности [3].

Анализируя проблемы современного спорта, ученые из разных стран приходят к выводу, что спорт является таковым, каковым его делает общество. Сейчас в большой спорт вовлекаются совсем юные спортсмены. Это касается, в частности, художественной гимнастики. Методы тренировки, применяемые в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике, часто не соответствуют детским возможностям, нанося непоправимый ущерб физическому и духовному развитию еще не сформировавшейся личности. Грубое обращение тренера с юными спортсменами; длительное время жизнь вне семьи; часто формальное, чисто символическое получение образования; ограничение в возможностях культурного и интеллектуального развития (из-за постоянной занятости в тренировочном процессе); раннее отчисление из спортивной школы или команды ввиду «неперспективности» (из сотен занимающихся лишь десятки войдет в основ-

ную команду и сможет защищать родной флаг на международной арене и, только единицы, достигнут максимального спортивного результата, выражающегося в 1–3 месте на пьедестале почёта); возникающие проблемы во взаимодействии между участниками учебно-тренировочного процесса делают спорт «поставщиком» разочарованных, плохо адаптированных к социальной жизни людей [2].

В спортивном коллективе ведущая роль, несомненно, принадлежит тренеру, который планирует, организует и контролирует учебно-тренировочный процесс. Современный тренер – это человек, обладающий высокой общей культурой. Основу педагогического призвания составляет любовь к детям. Это основополагающее качество является предпосылкой самосовершенствования, целенаправленного саморазвития многих профессионально значимых качеств, характеризующих профессионально-педагогическую позицию учителя (тренера).

Л. Б. Ительсон дал характеристику типичных ролевых педагогических позиций. Педагог может выступать в качестве:

- информатора, если он ограничивается сообщением требований и норм, воззрений и т. д.;
- друга, если он старается «проникнуть в душу ребенка»;
- диктатора, если он насильственно внедряет нормы и ценностные ориентации в сознание воспитанников;
- советчика, если использует «осторожное уговаривание»;
- просителя, если педагог упрощает воспитанника быть таким «как надо», опускаясь до самоунижения и лести;
- вдохновителя, если он стремится увлечь (зажечь) интересными целями, перспективами.

Каждая из этих позиций может давать положительный и отрицательный эффект в зависимости от личности воспитателя. Авторитет тренера основывается на следующих основных принципах поведения: любить и понимать воспитанника; защищать его интересы; быть заботливым, держать связь с родителями; быть выдержанным, развивать самообладание, способность внимательно и терпеливо выслушивать юного спортсмена в любой ситуации; вырабатывать в себе чувство юмора, умение снимать напряжённую обстановку шутливой репликой, добродушным замечанием; прощать несущественные ошибки (которые допущены бессознательно, без злого умысла); никогда не повышать голоса. Это поможет тренеру адекватно реагировать в любой ситуации; воздерживаться от резкой критики подростка в присутствии товарищей; уметь признаваться в ошибке, если она допущена, и извиняться, если виноват; юному спортсмену – выработать привычку к корректному поведению даже в конфликтной ситуации. Признание ошибки лишь укрепляет уважение юных спортсменов к тренеру и приучает к самокритике, честности. Эти всем хорошо известные правила (но, к сожалению, не всеми тренерами используемые на практике), помогут избежать многих конфликтных ситуаций, сохранить здоровье спортсменам и тренерам, достичь высоких спортивных результатов в оптимальные сроки.

### **Библиографические ссылки**

1. Агеевец В. У., Выдрин В. М. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности // Спорт в современном обществе. М. : ФиС, 1980. С. 110–123.
2. Ганюшкин А. Д., Приставкина М. В. Проблемы «антиспорта» с позиций психологии / Ганюшкин А.Д., // Формирование гуманистического мировоззрения студентов : сб. науч. тр. Смоленск, 1991. С. 74–83.
3. Жемильски А. Скептический взгляд на спорт // Спорт и образ жизни. М. : Физкультура и спорт, 1979. С. 90–100.

4. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. Н. Олимпийский спорт. В 2 т. / под общ. ред. В. Н. Платонова. К. : Олимп. л-ра, 2009. Т. 1. 736 с. : ил.
5. Рудик П. А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1976.
6. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. М. : Физкультура и спорт, 1987. 128 с.

## **INFLUENCE OF THE COACH ON FORMATION OF THE IDENTITY OF YOUNG SPORTSWOMEN (ON EXAMPLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS)**

E. E. Zakolodnaya, E. V. Bezverkhaya

Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

*Now absolutely young athletes, sometimes children are involved in big sports. The methods of training applied in educational and training process on gymnastics, often don't correspond for children's opportunities, cause irreparable damage to physical and spiritual development yet to not created personality. Task of coach – to give the chance for young sportswomen to realize most the potential opportunities that further they could act successfully at a stage of the highest sports skill.*

*Keywords: coaches, sportswomen, rhythmic gymnastics, sports specialization, features, health.*

© Заколотная Е. Е., Безверхая Е. В., 2013

## **МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЦА ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

Е. Б. Комар

Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь, Минск

*В процессе подготовки диссертационного исследования одним из самых начальных и важных этапов является определение общенаучной методологической базы, выступающей фундаментом любого научного исследования. Кроме того, в каждой отрасли знания присутствует определенный арсенал средств научного познания, что отражается в методологии конкретной области науки.*

*Ключевые слова: спортсмены, левый желудочек, гипертрофия, философия медицины, системный подход, диалектический метод, категории познания.*

Методология является основой любого научного познания.

Анализ научной литературы по проблеме «спортивного сердца» показал, что существует необходимость проведения исследования исключительно в рамках такого вида спорта, как легкая атлетика, ввиду отсутствия данных об особенностях морфометрических показателей сердца спортсменов-легкоатлетов, типах ремоделирования и гипертрофии миокарда желудочков сердца в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам в зависимости от специализации и спортивной квалификации легкоатлетов.

Все базовые теории современной медицины, так или иначе, связаны с философией медицины, определяющей фундаментальные постулаты и позиции общих теоретиче-

ских систем. Так, современные философские исследования (философская антропология, философия сознания, социальная философия) лежат в основе медицинской теории адаптивного реагирования, теории детерминизма, теории нормальной (оптимальной) саморегуляции и теории общей патологии [1].

В качестве методологического фундамента изучения морфометрических показателей сердца легкоатлетов выступала современная философия, благодаря которой удалось объединить разрозненные исследования и системно применить их к изучению такой живой системы, как человек [2; 3].

Основными методами научного поиска явились системный подход и структурно-функциональный анализ причин и динамики процессов, лежащих в основе развития гипертрофии у спортсменов.

В основу разработки методологии исследования был положен системный подход [3; 4]. На первый план был выдвинут диалектический метод, который и позволил обеспечить комплексный, системный подход к вопросам изменения геометрии полости левого желудочка легкоатлетов, возможностей максимально снизить опасные для жизни спортсменов варианты ремоделирования левого желудочка, профилактики, проведения мер по предотвращению развития подобных состояний миокарда спортсменов. На основе системного подхода была установлена связь между морфометрическими изменениями миокарда левого желудочка сердца легкоатлетов и направленностью их спортивных тренировок. Диалектический метод основывается, прежде всего, на системном мышлении [2; 5; 6].

Методологический подход исследовательской деятельности базировался на главных принципах диалектики: принцип всеобщей связи, на основе которого получены данные, подтверждающие взаимную связь направленности тренировочного процесса легкоатлетов и развития у них определенных изменений морфометрических параметров сердца; принцип причинности, который позволил доказать, что всякое изменение морфометрии левого желудочка имеет свою причину; принцип развития, позволивший объяснить, что развитие определенных типов гипертрофии левого желудочка зависит от конкретных условий жизнедеятельности организма, в частности, специализации легкоатлета [3–6].

Благодаря диалектическому подходу, который основывается на целостном системном мышлении, в исследовании удалось учесть взаимосвязь общего и локального – при воздействии на организм легкоатлетов физических нагрузок различной направленности в их сердце происходят изменения, которые выражаются в совершенно разных вариантах геометрии полости левого желудочка сердца. Изменения, происходящие в миокарде левого желудочка и его полости, оказывают влияние в целом на функционирование сердца, как центральный орган кровеносной системы организма человека.

При изучении особенностей морфометрии сердца легкоатлетов учитывались основные положения теории систем. Принципы структурности в медицине реализуются как принципы единства морфологии и физиологии в теории патологии [2]. Биологическая структура объединяет динамичный субстрат (объект морфологии) с «оформленным» процессом (объект физиологии). До сих пор в медицине теоретическое признание единства структуры и функции мирно уживалось с уверенностью в том, что в начале болезни изменения органов и систем не выходят за рамки так называемых функциональных расстройств. Достижения современной биологии и медицины позволяют уверенно отрицать существование функциональных болезней и дают возможность находить морфологический субстрат, адекватный любому нарушению функции [1; 2]. Таким образом, использованный в работе системно-функциональный подход позволил исследовать изменения в миокарде сердца легкоатлетов под воздействием физических нагрузок различной направленности и при этом учитывал целостность организма человека, как живой системы.

Применение личностного подхода выражалось в отношении к исследуемым спортсменам как к целостной личности с учетом всей ее сложности и всех индивидуальных особенностей.

Сущность принципа индивидуального подхода настоящего исследования состояла в учете индивидуальных особенностей легкоатлетов с целью выявления критериев дифференциации. Данный подход учитывает неповторимость человека, его уникальный набор природных задатков. Принцип индивидуального подхода использовался и при разработке рекомендаций для тренеров, применение которых в тренировочном процессе приведет к достижению оптимальных результатов спортсменами.

При изучении особенностей морфометрии сердца у легкоатлетов различных групп (критерием разделения спортсменов на группы была специфика направленности тренировочного процесса) использовался дифференцированный подход. Такой подход позволил выявить общие признаки изменения толщины и формы левого желудочка для каждой группы, и охарактеризовать не отдельную личность, а целую группу спортсменов.

Опираясь на знания общих закономерностей работы организма человека, а не только на частные знания, создана единая теоретическая база проведенного исследования.

Применение позиций диалектического материализма позволили установить связь между морфометрическими параметрами сердца спортсменов различных специализаций легкой атлетики в развитии определенных типов гипертрофии левого желудочка. Метод диалектического материализма, используемый на всех этапах научной работы, дает основное направление исследования. Материалистическая диалектика основана на познании объекта и предмета исследования в целостности и развитии [1; 2; 5; 6]. Посредством материалистической диалектики изучались вопросы развития различных видов гипертрофии левого желудочка сердца легкоатлетов в неразрывной связи с видом легкой атлетики и квалификацией спортсменов.

При разработке рекомендаций для тренеров по легкой атлетике, направленных на индивидуальный подход к каждому спортсмену, были применены важнейшие категории познания:

- количества и качества, которые обеспечивали взаимосвязь между изучением изменений, происходящих в левом желудочке легкоатлетов и сердца в целом;
- необходимого и случайного, выражавшегося в процессе изучения причинно-следственных связей между видом легкой атлетики и развитием определенного вида гипертрофии левого желудочка;
- содержания и формы, сущности и явления, части и целого, связанные с изучением причин преобладающего развития того или иного вида гипертрофии левого желудочка у спортсменов разных специализаций легкой атлетики.

В работе применялись общенаучные и конкретно-научные подходы.

Основными составляющими методологии изучения и оценки морфометрических показателей миокарда левого желудочка сердца высококвалифицированных легкоатлетов являются следующие:

- комплексный подход совместного и одновременного изучения морфометрии сердца легкоатлетов высокой и средней спортивной квалификации;
- определение ряда наиболее информативных морфометрических показателей сердца для установления влияния интенсивных физических нагрузок на сердце легкоатлетов;
- сравнительно-анатомический подход при определении некоторых нормативных параметров толщины миокарда желудочков сердца (толщина межжелудочковой перегородки и толщина задней стенки левого желудочка);
- учет значительной вариабельности геометрии левого желудочка сердца у легкоатлетов с различной направленностью тренировочного процесса; единообразие методики и методов исследования.

Методологическая база исследования на специально научном уровне базировалась на следующих методах: теоретический анализ и обобщение, включавшее логико-содержательный анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы по проблемам адаптации сердца спортсменов к физическим нагрузкам различной направленности; комплекс медико-биологических методов исследования (антропометрия, ультразвуковой метод, морфометрический метод); методы математико-статистической обработки данных (сравнительный анализ по критерию Манна-Уитни, корреляционный анализ).

Несмотря на множественность и многообразие подходов и методов, применяемых в биологическом познании, для каждого этапа исследования применялся один, имеющий доминирующее значение, методологический подход, объединяющий определенный срез научных методов.

Общенаучным методом биологического познания, использованным в работе, являлось сравнение, с помощью которого осуществлялась систематизация и классификация видов гипертрофии левого желудочка сердца легкоатлетов. Кроме того, этот метод позволил установить закономерности развития гипертрофии в зависимости от спортивной специализации легкоатлетов. Сравнительный метод служил основой для описания морфологических изменений левого желудочка сердца легкоатлетов в зависимости от преимущественной направленности их тренировочного процесса. На основе метода сравнения проведена систематизация спортсменов на основе наличия у них спортивной специализации по легкой атлетике и спортивной квалификации. В результате чего легкоатлеты были разделены на экспериментальную и контрольную группы.

Одним из мощных средств познания явилось построение гипотез об особенностях функционирования левого желудочка сердца легкоатлетов в связи с их спортивной специализацией. Основанием для таких гипотез явилась целостность объектов исследования, признаки которых были скоррелированы друг с другом.

Достоверность и обоснованность теоретических положений, практических рекомендаций и выводов обеспечивалась: применением программно-целевого подхода при разработке общих и частных теорий; экспериментальным обоснованием прогнозирования проявления различных видов гипертрофии левого желудочка как процесса адаптации организма спортсмена к специфическим двигательным действиям; корректным использованием методов статистической обработки результатов исследования.

### **Библиографические ссылки**

1. Сокольчик В. Н. Философия медицины: истоки и перспективы // Военная медицина. 2006. № 1. С. 19–21.
2. Философия медицины / Ю. Л. Шевченко [и др. ]; под общ. ред. Ю.Л. Шевченко. М. : ГЭОТАР-МЕД, 2004. 480 с.
3. Вишневский М. И. Философия : учеб. пособие для вузов / М. И. Вишневский. Минск : Вышэйш. шк., 2008. 479 с.
4. Калмыков В. Н. Философия : учеб. пособие. Минск : Вышэйш. шк., 2010. 431 с.
5. Берков В. Ф. Философия и методология науки : учеб. пособие. М. : Новое знание, 2004. 364 с.
6. Гуревич П. С. Основы философии : учеб. пособие. М. : КноРус, 2011. 480 с.

## METHODOLOGY OF RESEARCH OF MORPHOMETRIC INDICATORS OF HEART OF ATHLETES

E. B. Komar

Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

*In the process of preparation of the dissertation research one of the most elementary and important step is to determine the general scientific methodologies, serving the base of any scientific research. Besides, in every branch of knowledge there is a certain arsenal of scientific knowledge, which is reflected in the methodology of a particular area of science.*

*Keywords: athletes, left ventricle, hypertrophy, the philosophy of medicine, system approach, the dialectical method, the categories of knowledge.*

E-mail: Elen555@tut.by

© Комар Е. Б., 2013

## СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ПЛОВЦА И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИХ ПРИМЕНЕНИЮ

Х. А. Саносян, А. С. Аракелян

Государственный инженерный университет Армении (Политехник), Армения, Ереван.  
Армянский государственный институт физической культуры, Армения, Ереван

*Представлена методология управления тактической подготовкой пловцов, детализированная на дистанции 50 м в 25-метровых бассейнах. Основные компоненты методологии: модельное распределение скорости исследуемых упражнений по параметрам удельного веса (%); механизм расчета модельных параметров технических элементов, отталкиваясь от результата; прогнозирование конечного результата на базе отдельных технических элементов. Методология разработана для непосредственного применения в условиях бассейна без применения сложной вычислительной техники.*

*Ключевые слова: плавание, дистанция, техника, тактика, скорость, методические рекомендации.*

Основными компонентами тренировки в спорте являются теоретическая, физическая, техническая, тактическая и морально-волевая подготовка. Авторами разработана современная методология управления тактической подготовкой пловца (распределение скорости), которая апробирована на дистанциях 50, 100 и 200 м в 25- и 50- метровых бассейнах ([1–6] и др.). В данной работе авторами представлены методология тактической подготовкой и методические рекомендации по их применения для тренировки пловцов в одном из четырех видов спортивного плавания, специализирующихся на дистанции 50 м в 25-метровых бассейнах. Представляемая методология отталкивается от официальных данных биомеханического анализа чемпионатов Европы с 2001 по 2007 гг. (Р. Хальянд [7]).

**Актуальность** исследуемого направления обусловлена разработкой научно обоснованной современной системы управления тактической подготовкой пловца, специализирующегося на спринтерских дистанциях.

**Практическая** значимость разработанной методики обусловлена доступностью, простотой и универсальностью (возможность применения к спортсменам различного классификационного уровня) использования разработанной методики.

**Цель работы.** Разработка методических рекомендации по применению методологии контроля управления тактической подготовкой пловца, специализирующегося на спринтерских дистанциях (дистанция 50 м в 25-метровых бассейнах).

**Задачи исследования.** 1. Ознакомление с системой управления технико-тактической подготовкой пловца на дистанции 50 м в 25-метровых бассейнах. 2. Методические рекомендации к применению разработанной методологии.

**Методология управления** тактической подготовкой спортсмена – пловца предполагает: анализ распределения усилий (скорости) на дистанции; расчет рассматриваемых модельных параметров (или их прогнозирование) отталкиваясь от результата. (планир. результат / коэф. (в соотв. с табл.) = t техн. элемента); расчет результата (или его прогнозирование) отталкиваясь от какого-либо технического элемента ( $t \text{ техн. элемента } X / \text{коэф. (в соотв. с табл.)} = \text{планир. результат}$ ); исследование параметров соотношения старта и поворота ( $t \text{ поворота} - t \text{ старта} = \text{разность (t сек.)}$ ).

**Методология анализа и исследуемый контингент.** Данные анализа официальных протоколов биомеханических параметров техники первенств Европы представлены в [1–6] и др. работах.

В табл. 1 представлены цифровые значения контингента рассматриваемых упражнений по официальным данным биомеханического анализа чемпионатов Европы с 2001–2007 гг.

Таблица 1

**Исследуемый контингент основных четырех видов спортивного плавания на дистанции 50 м (25-метровый бассейн)**

Дист. Бассейн	Стиль плавания и количество исследуемых							
	Вольный стиль		Кроль на спине		Брасс		Баттерфляй	
50 м/ 25 м	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
	23	24	24	24	24	23	23	25

**Результаты.** В соответствии с методологией анализа биомеханических параметров техники [1–6] произведено исследование распределения усилий (скорости) на спринтерской дистанции 50 м в 25-метровых бассейнах. Модельные параметры распределения **технико-тактических параметров техники плавания** на дистанции 50 м представлены в табл. 2.

Таблица 2

**Распределение технико-тактических параметров техники плавания у спортсменов элитарного уровня по параметрам удельного веса (%) на дистанции 50 м в 25-метровых бассейнах**

	Вольный стиль		Кроль на спине		Брасс		Баттерфляй	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Старт	27.34	24.4	27.19	28.21	25.19	25.96	25.39	25.67
I – 25 м	47.1	47.64	48.67	47.8	47.66	47.86	48.05	47.78
II – 25 м	52.9	52.36	51.33	52.2	52.34	52.14	51.95	52.22
Пов.	30.07	29.92	28.75	28.65	30.01	30.2	31.0	30.98
Финиш	10.0	9.94	10.08	10.02	10.03	10.23	10.36	10.41



В 25-метровых бассейнах при прохождении дистанции 50 м в различных видах плавания на долю старта приходится от 24,4 до 28,21 %. Первый 25-метровый отрезок 50-метровой дистанции в 25-метровых бассейнах занимает от 47,1 до 48,05 %. Второй 25-метровый отрезок – от 51,33 до 52,9 %. Финишный отрезок занимает от 9,94 до 10,41 %. Анализ результатов позволяет заметить близость значений старта и поворота.

В табл. 3 представлены параметры соотношений (коэффициенты) результатов и технических элементов пловцов элитарного уровня, участников чемпионатов Европы на дистанции 50 м в 25-метровых бассейнах (мужчины и женщины).

Таблица 3

**Расчет соотношения (коэффициенты) результатов и технических элементов пловцов элитарного уровня, участников чемпионатов Европы на дистанции 50 м в 25- метровых бассейнах**

Техн. элементы	Вольный стиль		Кроль на спине		Брасс		Баттерфляй	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
Старт	3.66	4.1	3.68	3.54	4	3.85	3.93	3.89
I – 25 м	2.12	2.1	2.05	2.09	2.1	2.09	2.08	2.09
II – 25 м	1.91	1.91	1.95	1.91	1.91	1.92	1.92	1.92
Пов.	3.32	3.34	3.48	3.49	3.33	3.31	3.23	3.23
Финиш	9.88	10.0	10.3	9.98	9.71	9.77	9.65	9.61

Таблица 4

**Расчет модельных параметров технических элементов в четырех видов спортивного плавания (диапазон от 26 до 45 с, мужчины)**

Техн. элементы	Планируемый результат	Вольный стиль	Кроль на спине	Брасс	Баттерфляй
		муж.	муж.	муж.	муж.
Старт 15 м	0:45.0	0:12.29	0:12.22	0:11.25	0:11.45
	0:40.0	0:10.92	0:10.86	0:10	0:10.17
	0:35.0	0:09.56	0:09.51	0:08.75	0:08.9
	0:30.0	0:08.19	0:08.15	0:07.5	0:07.73
	0:26.0	0:07.1	0:07.06	0:06.5	0:06.61
I – 25 м	0:45.0	0:21.22	0:21.95	0:21.42	0:21.63
	0:40.0	0:18.86	0:19.51	0:19.04	0:19.23
	0:35.0	0:16.5	0:17.07	0:16.66	0:16.82
	0:30.0	0:14.15	0:14.63	0:14.28	0:14.42
	0:26.0	0:12.26	0:12.68	0:12.38	0:12.5
II – 25 м	0:45.0	0:23.56	0:23.07	0:23.56	0:23.43
	0:40.0	0:20.94	0:20.51	0:20.94	0:20.83
	0:35.0	0:18.32	0:17.94	0:18.32	0:18.22
	0:30.0	0:15.7	0:15.38	0:15.7	0:15.62
	0:26.0	0:13.61	0:13.33	0:13.61	0:13.54
Пов. (5м до и 10 м после поворота)	0:45.0	0:13.55	0:12.93	0:13.51	0:13.93
	0:40.0	0:12.04	0:11.49	0:12.01	0:12.38
	0:35.0	0:10.54	0:10.05	0:10.51	0:10.83
	0:30.0	0:09.0	0:08.62	0:09.0	0:09.28
	0:26.0	0:07.8	0:07.47	0:07.80	0:08.04
Финиш (5 м)	0:45.0	0:04.55	0:04.36	0:04.63	0:04.66
	0:40.0	0:04.04	0:03.88	0:04.11	0:04.14
	0:35.0	0:03.54	0:03.39	0:03.6	0:03.62
	0:30.0	0:03.03	0:02.91	0:03.08	0:03.1
	0:26.0	0:02.6	0:02.51	0:02.67	0:02.69

Представленные коэффициенты позволяют, отталкиваясь от параметра одного технического элемента, рассчитать данные другого элемента, конечного результата и наоборот: отталкиваясь от результата рассчитать данные технического элемента последующего или планируемого спортивно- классификационного уровня.

Представим пример использования указанных коэффициентов.

Пример 1. Юный пловец в 25-метровом бассейне в стиле баттерфляй дистанцию 50 м преодолевает за 45 с. Для расчета модельных параметров технических элементов соответствующего преодоления дистанции за 35 с используется следующая формула:

результат (в данном случае 35 с) / коэф. = модельн. значение элемента.

В данном случае модельное значение стартового отрезка должно соответствовать  $35 \text{ с} / 3,93 = 8,906 \text{ с}$ :

Для первого 25-метрового отрезка ( $35 \text{ с} / 2,08 = 16,82$ ) 16,82 с;

Для второго 25-метрового отрезка ( $35 \text{ с} / 1,92 = 18,22$ ) 18,22 с.

В табл. 4 представлены результаты расчетов модельных параметров технических элементов в диапазоне от 26 до 45 сек в четырех видах спортивного плавания, которые произведены с использованием соответствующих коэффициентов из табл. 3.

В табл. 5 представлен фрагмент расчета анализа Первенства РА по плаванию (27–29.04.2011 г.). Параллельно соревнованиям, отталкиваясь от временных параметров старта 1-го 25-метрового и 2-го 25-метрового отрезков, нами прогнозируется окончательный результат. Сравнение показанного и (трех) прогнозируемых результатов позволяет выявить взаимосвязь и отстающие компоненты подготовки спортсмена.

Таблица 5

**Фрагмент расчета анализа Первенства РА по плаванию 27–29.04.2011 г.**

50 м вольный стиль					
Ф.И.О	Результат	Прогнозирование по следующим параметрам			Метод. рекоменд.
		Старт. 15 м	I – 25 м	II – 25м	
Киракосян Гоар	0.36.91	0.40.14	0.35.91	0.37.84	Старт, Ск.В
Мовсесян Севак	0.35.91	0.34.33	0.34.87	0.37.17	Сп.В
Айрапетян Хачик	0.31.56	0.31.55	0. 31. 84	0.31.59	РР
Шамоян Давид	0.28.31	0.28.18	0. 29.17	0.27.79	П Р (охлажд.)

*Примечание.* С – старт; Ск.В. – скоростная выносливость; Сп.В – специальная выносливость; РР – равномерное развитие (имеется ввиду пропорциональное развитие физических качеств и технической подготовленности); ПР (охлажд.) –плохая разминка (охлаждение).

**Выводы.** Представлена методология управления тактической подготовкой пловца.

Даны методические рекомендации по управлению тактической подготовкой пловцов, специализирующихся на дистанциях 50 м в 25-метровых бассейнах.

Основные компоненты методологии: модельное распределение скорости исследуемых упражнений по параметрам удельного веса (%), механизм расчета модельных параметров технических элементов, отталкиваясь от результата, прогнозирование конечного результата на базе отдельных технических элементов, исследование параметров соотношения старта и поворота.

Результаты расчетов модельных параметров технических элементов и примеры их использования позволят специалистам более наглядно представить и смоделировать динамику раскладки скорости пловца в процессе тренировки.

Методология разработана для непосредственного применения в условиях бассейна без применения сложной вычислительной техники.

Современные коммуникационные средства позволяют использовать представленную методологию с применением компьютерной техники как в процессе тренировки, так и при анализе и планировании тренировочных нагрузок.

### **Библиографические ссылки**

1. Саносян Х. А., Аракелян А. С. Методология расчета биомеханических параметров техники и тактики в спортивном плавании при «европейском» подходе разбивки дистанции // ТиПФК. 2008. № 3. С. 43–46.
2. Саносян Х. А., Аракелян А. С. Методология управления технико-тактической подготовленностью в спортивном плавании на дистанции 200 м при европейском подходе разбивки дистанции в 50-метровых бассейнах // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы V Межд. науч.-практ. конф. Ставрополь, СГУ, 2008. 375 с.
3. Саносян Х. А., Аракелян А. С. Методология управления технической и тактической подготовленностью в спортивном плавании на дистанции 200 м в 25- и 50-метровых бассейнах // Плавание V. Исследования, тренировка, гидрореабилитация : сб. ст. V Межд. науч.-практ. конф. / под ред. А. В. Петряева. СПб. : Петроград, 2009. С. 46–50.
4. Саносян Х. А., Аракелян А. С. К вопросу совершенствования методологии управления технической и тактической подготовкой в спорте (на примере спортивного плавания) // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 81 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гл. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧДПУ, 2010. 653–659 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
5. Саносян Х. А., Аракелян А. С. К вопросу совершенствования методологии управления подготовкой в спорте (на примере спортивного плавания) // Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов : материалы Всерос. науч.-практ. конф. М. : РГУФСКСМиТ, 2011. С. 139–144.
6. Саносян Х. А., Аракелян А. С. Методология управления технической и тактической подготовленностью в спортивном плавании // Плавание VI. Исследования, тренировка, гидрореабилитация : сб. ст. VI Межд. науч.-практ. конф. / под ред. А. В. Петряева. СПб. : Петроград, 2011. С. 29–33.
7. Competition Analysis European swimming championships 2001–2007. URL: <http://www.swim.ee>

### **MODERN METHODOLOGY OF SWIMMER'S TACTICAL PREPARATION MANIPULATION AND METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR THEIR APPLICATION**

**Kh. A. Sanosyan, A. S. Arakelyan**

State Engineering University of Armenian (Polytechnic), Armenia, Yerevan  
Armenian state institute of physical culture, Armenia, Yerevan

*In this work, the authors are represented the guidelines for the use of modern management system of tactical training for the swimmers, detailed at 50 meter distance in the 25 meter pools. The submitted methodical guidelines are a tool to facilitate the perception of the system, which developed by specialists and is assistance in the training process.*

*Keywords: swimming, distance, technique, tactics, speed, methodical guidelines.*

E-mail. Sanosyan2005@yandex.ru

© Саносян Х. А., Аракелян А. С., 2013

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ КУРСАНТОВ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ПИСТОЛЕТА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

О. А. Чудинова

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

*Изложены некоторые методические приемы, используемые преподавателями огневой подготовки на начальном этапе обучения стрельбе из пистолета.*

*Keywords: firing from the gun, initial preparation, overcoming of difficulties in training.*

Стрельба из пистолета – специфический вид деятельности. Правила выполнения прицельного выстрела общеизвестны, но самостоятельно редко удастся овладеть меткой стрельбой, руководствуясь только этими правилами. На начальном этапе обучения курсантов СибЮИ ФСКН России по дисциплине "Огневая подготовка" задача преподавателя – помочь обучаемым в понимании и освоении основных приемов производства прицельного выстрела, своевременно вскрыть допускаемые ошибки и указать пути к их устранению.

Обучение стрельбе требует большого расхода времени. Методически грамотное проведение занятий по огневой подготовке может значительно поднять их продуктивность, ускорить процесс обучения, повысить качество подготовки курсантов. Для этого руководитель занятий должен обладать необходимыми знаниями в области физиологии, психологии, педагогики, имеющих прикладное значение в решении практических задач подготовки сотрудников полиции.

Общепринятые педагогические принципы обучения, тренировки и воспитания в полной мере распространяются и на огневую подготовку. Обучение должно начинаться с объяснения того, как должно выполняться разучиваемое действие. Когда в сознании обучаемого сформировалось представление о содержании предстоящих действий, переходят к их практическому выполнению.

Для точности выполнения какого-либо действия необходима точность представления. Можно объяснять, как происходит управление движениями, на что нужно направлять внимание и волевые усилия при работе над выстрелом, но пока курсант не осознает и не убедится в необходимости и правильности своих действий, до тех пор его работа будет протекать в значительной степени механически, не оказывая заметного влияния на развиваемые качества.

Формирование технически правильных действий требует концентрации внимания на их выполнении. Однако, как только вставлен патрон в патронник и оружие наводится в цель, из сознания новичка вытесняются необходимость контроля за устойчивостью оружия, неподвижностью мушки в прорези целика и плавностью обработки спуска. Желание попасть в центр мишени и ожидание выстрела становятся раздражающими факторами, препятствуя сохранению внимания на рабочих процессах.

Легко пройти по доске, лежащей на полу. Но возникает проблема, когда эта доска поднята на высоту двухэтажного дома. Психологи говорят, если доску поднимать не сразу, а постепенно, давая каждый раз привыкнуть к новой высоте, то проблема решается. Подобно этому строится и стрелковая подготовка.

Тренировка без патронов – давно известный и широко применяемый методический прием, важность и необходимость которого, к сожалению, часто приходится доказывать курсантам на занятиях. Пренебрежительное отношение к этой форме работы подкрепляется ошибочным названием «холостая тренировка», которое привилось с давнего времени. Такое название принципиально неверно. Понятие «холостая» относится

к работе, которая не дает результата. Тренировка без патронов – высокорезультативная форма подготовки, решающая определенные задачи. Техническая тренировка необходима на всех уровнях подготовленности сотрудника полиции и не может быть заменена другой формой работы, в том числе и практической стрельбой. Она проводится не в целях экономии патронов, хотя и это немаловажно, с ее помощью развивается силовая выносливость, улучшается мышечный контроль и согласованность действий при выполнении выстрела, повышается устойчивость оружия.

Переход от технической тренировки к практической стрельбе содержит свои сложности. Действия стреляющего при работе с патроном не усложняются, однако усложняются условия их выполнения, порождающие психологические помехи – ожидание выстрела и его громкий звук, отдача оружия, большое желание поразить центр мишени. Психологические помехи затрудняют контроль над техническими действиями по производству выстрела. Возникает проблема: как перенести умения и навыки, сформированные технической тренировкой, на работу с патроном?

Тренировка в стрельбе по экрану (белому листу) – один из первых шагов. Отсутствие точки прицеливания позволяет курсантам избежать соблазна произвести выстрел в момент наилучшего положения оружия относительно цели. Обычно, правильно произведенные выстрелы дают попадания в центральную часть экрана, и это убеждает новичка в том, что решающее значение имеет не точность прицеливания, а неподвижность мушки в прорези целика и правильное управление спуском.

При переходе к стрельбе по мишени возникают новые психологические трудности перед стрелком, связанные с появлением района прицеливания. Возникает стремление к быстрому выжиму спуска в момент наиболее точного совмещения ровной мушки с точкой прицеливания. Желание произвести выстрел в этот момент вытесняет из сознания обучаемого контроль за правильностью действий, результатом становится промах.

Целесообразно уменьшение дистанции стрельбы, как на начальных этапах обучения, так и при дальнейшей работе над техникой выстрела. Этот вид тренировки помогает не только совершенствовать прицеливание, но и тренировать устойчивость системы стрелок – оружие. С уменьшением дистанции мишень увеличивается, а колебания ствола оружия кажутся небольшими, становится легче сосредоточить внимание на удержании «ровной» мушки, исчезает скованность и боязнь выстрела. Увеличивать дистанцию нужно постепенно, от занятия к занятию, давая обучаемым возможность привыкнуть к новому видению мушки на мишени.

В работе с курсантами бывает трудно убедить их в том, что причины отрывов пробоин на мишени содержатся в работе мышц, а не в недостатках прицеливания. При появлении отрывов неопытный стрелок чаще всего стремится к еще большему уточнению прицеливания, пренебрегая контролем мышечной деятельности. В этом случае будет полезным предложить обучаемому произвести выстрел так, чтобы пробоина оказалась в семерке справа, а для этого необходимо вынести точку прицеливания почти до края мишени. Не заметить такую большую ошибку при нормальном прицеливании невозможно. Это поможет убедить обучаемого в необходимости сосредоточивать внимание на работе мышц при удержании пистолета и обработке спуска, а не на уточнении прицеливания.

В работе с начинающими первые результаты стрельбы говорят руководителю занятий очень мало. Однако все курсанты ожидают какой-то оценки и ее необходимо давать. При разборе результатов тон преподавателя должен быть дружелюбным, воодушевляющим на дальнейшие усилия и старательность. Необходимо полностью исключить выражения, акцентирующие внимание стрелка на неправильных действиях. Нередко можно слышать на огневом рубеже от преподавателей указание: «не дергай!». При этом он поясняет свою мысль, показывая как именно «дергает» стрелок. Эти ошибочные действия и запечатляются в памяти новичка. В итоге они оказываются более

освоенными и прочными. Обращая внимание ученика на допускаемые ошибки, следует еще раз показать ему порядок выполнения действия, пока он не уяснит, и не поймет своей ошибки.

Процесс выполнения прицельного выстрела можно условно разделить на две части: внешнюю – изготовка, прицеливание, выжим спуска, и внутреннюю – психомышечные механизмы, управляющие этими процессами. Первая – видимая, вторая – невидимая. Внешне видимые действия осваиваются довольно легко и быстро. После освоения изготовления работа начинающего стрелка внешне не отличается от работы Олимпийского чемпиона. Их различие в управлении психомышечными механизмами, протекающими в зоне «невидимого спектра». На уровне начальной подготовки активное участие в работе над выстрелом принимают мышление, память и внимание.

Основная трудность, с которой, вероятно, сталкивается преподаватель огневой подготовки, состоит в том, чтобы убедить обучаемых, что освоение действий, из которых складывается выполнение прицельного выстрела, это не просто стрельба. Это кропотливая работа, требующая настойчивости, внимания и добросовестного отношения. Если сам обучаемый не проявит заинтересованности, терпения и необходимых усилий, то не будет и нужного результата.

### **Библиографические ссылки**

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М. : Физкультура и спорт, 1971. 312 с.
2. Вайнштейн Л. М. Оружие – пистолет! М. : Физкультура и спорт, 1998. 97 с.
3. Горбенков С. В. Методика огневой подготовки слушателей учебных заведений МВД России // дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 1997. 194 с.
4. Гордилов П. А. Последнее средство убеждения. М. : Профи, 1996. 216 с.
5. Жилина М. Я. Методика тренировки стрелка – спортсмена. М. : ДОСААФ, 1986. 104 с.
6. Корх А. Я. Психолого-педагогические характеристики деятельности и личности тренера. М. : ГЦОЛИФК, 1986. 39 с.
7. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. М. : ГЦОЛИФК, 2000. 90 с.

### **METHODICAL AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES IN TRAINING OF CADETS IN FIRING FROM THE GUN IN THE COURSE OF CLASSES IN FIRE PREPARATION**

O. A. Chudinova

Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia,  
Russia, Krasnoyarsk

*In the article some methodical approaches used by teachers of firearms training at the initial stage of teaching shooting from the gun are presented.*

*Ключевые слова: стрельба из пистолета, начальная подготовка, преодоление трудностей в обучении.*

© Чудинова О. А., 2013

# **РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

## **КРОССФИТ В СИБИРСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ ФСКН РОССИИ**

В. А. Глубокий

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

*Рассматриваются результаты педагогического эксперимента по использованию в физической подготовке студентов, слушателей и сотрудников занятий с использованием кроссфита.*

*Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовка, гиревой спорт, интенсификация, тяжелая атлетика.*

В последнее время в России все большую популярность набирает новый вид силового фитнеса – кроссфит. Проводятся соревнования различного уровня. Ведется подготовка сертифицированных инструкторов по данному направлению физкультурно-спортивной деятельности (см.: URL: [www.cfft.ru](http://www.cfft.ru)).

В образовательных учреждениях правоохранительных органов проводятся научно-практические конференции, посвященные физической подготовке, спортивной тренировке по служебно-прикладным видам спорта. Большой объем материала, публикуемого в сборниках, отведен поиску решений проблемы по улучшению качества преподавания дисциплины «Физическая подготовка». При этом многие авторы ссылаются на недостаточное количество часов на занятия физической подготовкой. Считаем, что эти требования не всегда обоснованны. Если на занятия физическими упражнениями безмерно увеличивать количество часов, то это отрицательно скажется на других сторонах профессиональной (юридической, криминалистической и т. д.) подготовки сотрудников.

За рубежом, как и в России, всегда стояла проблема повышения физической готовности военнослужащих, полицейских, пожарных к выполнению ими специальных задач. В 80-е годы прошлого столетия в США бывший гимнаст, а в последствие тренер, Грег Глассман определил основные положения тренировочных методик высокоинтенсивного, многофункционального тренинга, который получил название «KroccFit». Программа, благодаря своей эффективности и направленности на практическое применение, в скором времени привлекла пристальное внимание различных военных и полицейских ведомств. Смысл кроссфита – в коротких высокоинтенсивных тренировках. Центральную часть системы тренировок по кроссфиту составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы либо гибридные тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио/силовая) с максимальной мощностью. В таких комплексах задача стоит либо сделать за минимальное время указанный объем работы, либо сделать за указанное время максимальный объем работы. Обычно выполняется один комплекс в день. Тренировки – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15–20 минут. Таким образом, с разминкой и растяжкой весь тренировочный процесс укладывается в 45–60 минут.

В настоящее время кроссфит входит в физическую подготовку военнослужащих, полицейских, в тренировочный процесс борцов, боксеров и бойцов, выступающих в смешанных единоборствах.

Так, как кроссфит имеет прикладную направленность, позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки, развивать физические качества, а тренировки по кроссфиту разнообразные и интересные, то мы решили использовать элементы кроссфита в физической подготовке студентов, курсантов, слушателей и преподавателей вуза ФСКН России. Кроме того, мы решили определить эффективность этих тренировок. Научное исследование проводилось на базе федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Сибирский юридический институт Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков» с 1 сентября 2011 года по 29 февраля 2012 года. В исследовании приняло участие 12 сотрудников профессорско-преподавательского состава института, 10 студентов общеправового факультета, обучающихся специальности «Юриспруденция». Преподаватели, участвующие в эксперименте были мужского пола, возраст испытуемых находился в пределах 30–42-х лет. Среди студентов, участвующих в эксперименте было 4 девушки. Возраст студентов на момент исследования составил 20–21 год.

В задачи исследования входило:

1. Отобрать наиболее эффективные физические упражнения для проведения занятий по кроссфиту.
2. Составить тренировочные комплексы из отобранных физических упражнений.
3. Организовать занятия по кроссфиту.
4. Проверить эффективность тренировочного процесса с использованием тренировок по кроссфиту.

В результате проделанной работы мы отобрали наиболее эффективные упражнения, которые в большинстве своем, являются упражнениями тотального воздействия.

Тренировки по кроссфиту в сентябре 2011 года носили обучающий характер. Испытуемые изучали технику тяжелоатлетических упражнений и технику гиревого спорта. Вес гирь и штанги подбирался с учетом уровня развития силы и технической подготовленности занимающихся.

В сентябре 2011 года для развития двигательных качеств использовались комплексы, составленные из упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа, на брусьях, приседания и выпрыгивания из приседа вверх, беговые упражнения, прыжки со скакалкой). Упражнения составлялись в комплексы в различных сочетаниях и последовательности. Тренировки выполнялись круговым методом. Для развития быстроты испытуемые пробегали дистанции 30, 60 и 100 м. Здесь применялся повторный метод тренировки.

В октябре-ноябре в содержание занятий были включены упражнения из гиревого спорта и тяжелой атлетики, специально этими видами спорта, участвующие в эксперименте ранее не занимались.

Приведем пример тренировочного занятия, проводимого со студентами общеправового факультета СибЮИ ФСКН России по кроссфиту. В содержание занятия входило: 3×10 раз – приседания в рывковый сед; 3×10 раз – тяжелоатлетический рывок; 3×10 раз – приседания со штангой на груди; 3×10 раз – взятие штанги на грудь. Интенсивная часть занятия – толчок штанги на время. При выполнении задания, после каждого подъема штанги ставится на пол. Допускаются паузы для отдыха. Задача: как можно быстрее поднять 30 раз штангу над головой. Кроме того, после физической нагрузки в содержание занятия входили упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц.

В данном примере высокоинтенсивная часть тренировки пришлась на 30 подъемов штанги. Перед этим студенты совершенствовали навыки подъема штанги «рывком». Отмечен тот факт, что в течение одного-двух занятий испытуемые осваивали технику тяжелоатлетических упражнений. На последующих занятиях техника движений совершенствовалась. При обучении технике движений использовался только гриф штанги 20 или 15 кг, девушки использовали гриф 10 или 12 кг.



Приведем пример занятия по кроссфиту с использованием упражнений из гиревого спорта:

Разминка – общеразвивающие упражнения, прыжки со скакалкой – 10 мин.

Высокоинтенсивный комплекс: Задача выполнить как можно быстрее пять серий. Содержание серии: 10+10 рывок гири 16 (24) кг + 5 потягиваний на высокой перекладине. Допускается остановка при выполнении упражнения, т.е. подтягивание можно выполнить – 3 затем 2 раза, но, не закончив одну серию, переходить к следующей серии упражнений не разрешается.

Упражнения на растягивание и расслабление – 10 мин.

В феврале 2012 года мы сравнили исходные данные в тестах, характеризующих развитие физических качеств, с результатами, полученными по окончании исследования. Так, в упражнении «подтягивание на перекладине» испытуемые из числа профессорско-преподавательского состава и студенты общеправового факультета прибавили к исходным показателям в среднем 3 раза. Девушки улучшили показатели в сгибание-разгибание рук в упоре лежа в среднем на 8 раз. В упражнении «челночный бег 10×10 м» у испытуемых показатель времени пробегания по дистанции в среднем улучшился на 0,8 секунды. Кроме того, был отмечен прирост результатов во всех упражнениях, используемых в тренировках по кроссфиту.

Сотрудники, из числа профессорского преподавательского состава Сибирского правового института ФСИН России, использовавшие в своей физической подготовке комплексы кроссфита, выполнили требования (нормативы и упражнения) по своей медико-возрастной группе на «хорошо» и «отлично». На начало эксперимента общая оценка физической подготовленности этих сотрудников составляла в среднем 3,4 балла.

Во время проведения занятий с применением кроссфита у занимающихся травм отмечено не было. Считаем, что результаты проведенных исследований могут дополнить содержание физической подготовки студентов, курсантов, слушателей вуза ФСИН России.

Результаты проведенного педагогического эксперимента и анализ имеющейся литературы позволили сделать вывод о том, что кроссфит может применяться в физической подготовке любых контингентов населения. Содержание упражнений для тренировок по кроссфиту следует подбирать с учетом физической подготовленности, возраста занимающихся и имеющейся материальной базы.

Тренировочный процесс, с включением в него тренировок по кроссфиту позволяет в короткие сроки улучшить физическую подготовленность занимающихся. Кроме того, для наибольшего эффекта высокоинтенсивные тренировки необходимо использовать при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тренировочные комплексы в кроссфите составляются с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне.

Тренировки по кроссфиту предпочтительнее выполнять с использованием многоповторных силовых упражнений с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях. Для более подготовленных в тренировочные комплексы следует включать тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. В содержание тренировочных программ по кроссфиту обязательно должен входить бег на 60, 100, 400 и 1000 м.

В СибЮИ ФСИН России в 2012 году были проведены три соревнования по кроссфиту среди студентов, курсантов и преподавателей вуза. В содержание соревнований входили: бег на 100 м; подтягивание на перекладине; рывок гири 16 кг; толчок штанги весом 35 кг на количество раз; подъем ног к перекладине и другие упражнения.

В данный момент преподаватели кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСИН России регулярно используют элементы кроссфита при проведении занятий с курсантами и студентами по учебным дисциплинам «Физическая подготовка» и «Физическая культура».

Для полноценных тренировок по кроссфиту необходим следующий инвентарь: штанга тяжелоатлетическая; перекладина (так называемый «турник»); гири разного веса; гантели; скакалки; тумба высотой 60 см для напрыгиваний; кольца гимнастические. Использование тренажеров кроме вело и гребного, не приветствуется. Работа на тренировках, как правило, осуществляется со свободными отягощениями. Таким образом, кроссфит, некоторым образом, возвращает занимающихся к истокам физической подготовки, когда она являлась главным средством подготовки к военной службе. В полевых условиях тренажеров нет, в качестве дополнительных отягощений возможно использование либо части военной техники (трак от гусеницы танка), ящики с патронами, отягощение собственного веса, гири.

Сотрудники правоохранительных органов в служебных командировках на Северный Кавказ, находясь в пунктах временной дислокации, для поддержания физических кондиций используют турник, гири, самодельные штанги. В качестве дополнительного отягощения используют бронежилеты. Для поддержания специальной физической подготовленности, совершенствуются удары руками, ногами по боксерским мешкам, лапам и макиварам. Все это, как правило, чередуется в сочетании с силовыми упражнениями. В связи с этим, можно предположить, что в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов тренировки по кроссфиту могут решать оздоровительные и прикладные задачи.

### **Библиографические ссылки**

1. Глубокий В. А., Панов Е. В., Кравчук А. И., Тельнов Ф. М. Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России: отчет о научно-исследовательской работе ; СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2012. 53 с. № гос. регистрации 01201251717.
2. Глубокий В. А. Обоснование необходимости включения в содержание физической подготовки сотрудников правоохранительных органов высокоинтенсивного многофункционального тренинга // Состояние и перспективы совершенствования методики боевой и физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : матер. Всероссийской науч.-практ. конф. (15 мая 2012 г.). СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2012. С. 10–15.
3. Оптимизация учебно-воспитательного процесса и тренировочного процессов в образовательных учреждениях МВД России : матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск : Челяб. юрид. ин-т МВД России, 2010. 253 с.
4. Современная методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях России : тезисы докл. и статей Всерос. науч.-практ. конф. Волгоград : ВА МВД России, 2008. – 192.
5. Crossfit : руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е. Богачев, И. Карягин. М. : www.cfft.ru, 2009. 109 с.

### **KROSSFIT IN SIBERIAN LEGAL INSTITUTE OF FSKN OF RUSSIA**

**V. A. Gluboky**

Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia,  
Russia, Krasnoyarsk

*Results of pedagogical experiment of use in physical preparation of students, listeners and employees of occupations with CrossFit.*

*Keywords: crossfit, physical preparation, weight sport, intensification, weightlifting.*

© Глубокий В. А., 2013

# ОПТИМИЗАЦИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

В. М. Дворкин

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

*Рассматриваются вопросы общефизической подготовки сотрудников правоохранительных органов старших возрастных групп, с учетом возрастных особенностей.*

*Ключевые слова: физическая подготовка, здоровье, сотрудники.*

Физическая подготовка является самостоятельным разделом служебно-боевой подготовки и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников правоохранительных органов. Она предусматривает формирование профессионально важных физических качеств и служебно-прикладных двигательных навыков.

Как правило, сотрудники старших возрастных групп по роду служебной деятельности вынуждены меньше двигаться. У большинства сотрудников старших возрастных групп служба приобретает интеллектуальный характер, что, казалось бы, снимает необходимость в занятиях физическими упражнениями. Однако научные исследования показывают, что значение тренированности для сохранения работоспособности и здоровья тем существеннее, чем больше требований предъявляет повседневная деятельность к умственным способностям, функциональным и психологическим качествам сотрудника [1].

Р. Е. Мотылянская [2] утверждает, что активные занятия почти в любом возрасте повышают жизненный тонус организма, противодействуют различного рода заболеваниям, особенно сердечно-сосудистым и простудным. Люди зрелого возраста, систематически занимающиеся физической культурой, в 2–3 раза реже болеют, по физической подготовленности и состоянию здоровья приравниваются к лицам на 10–15 лет моложе себя.

Кроме того, без должного развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости и гибкости) невозможно в реальной ситуации успешно вести единоборство с правонарушителем. Заниматься физическими упражнениями необходимо не только для успешной сдачи зачетов по физической подготовке. Физически неподготовленный сотрудник в реальной боевой ситуации (задержание правонарушителя; нападение на сотрудника в неслужебное время; физическая агрессия со стороны хулиганов и т. п.) не способен защитить ни себя, ни закон, ни своих близких [3].

Сотрудники, отнесенные к старшим возрастным группам (3, 4, 5, 6 медико-возрастные группы) должны выполнять упражнения и нормативы, утвержденные ведомственными приказами, в частности Программой оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ.

Проведение физической подготовки без учета возрастных особенностей может нанести вред здоровью занимающихся. Поэтому разработка и внедрение в подразделения правоохранительных органов научно обоснованных методических рекомендаций позволит, в какой-то мере, повысить качество проведения занятий по физической подготовке, что в свою очередь улучшит боевую готовность личного состава.

Актуальность данной работы обусловлена недостатком учебно-методической литературы надлежащего качества, посвященной вопросам общефизической подготовки сотрудников правоохранительных органов различных возрастных групп, с учетом возрастных особенностей.

В связи с этим сотрудниками кафедры оперативно-боевой и физической подготовки СибЮИ ФСКН России были подготовлены методические рекомендации по данной теме.

В представленной работе рассматриваются средства и методы поддержания силовых способностей, быстроты действий, выносливости и гибкости у сотрудников стар-

ших возрастных групп. В содержание рекомендаций вошли примерные тренировочные программы, позволяющие подготовиться к выполнению контрольных упражнений и нормативов, входящих в содержание Программы оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ. Также в методических рекомендациях размещены рисунки элементов техники выполнения некоторых контрольных упражнений.

Данные методические рекомендации на наш взгляд могут применяться при организации занятий по физической подготовке и в других силовых ведомствах России.

Общая физическая подготовка сотрудников старших возрастных групп направлена на поддержание должного уровня развития двигательных качеств и укрепление здоровья.

Величина физических нагрузок регулируется на занятиях по частоте пульса и зависит от возраста и физической подготовленности сотрудника.

Для сотрудников старших возрастных групп продолжительность подготовительной части занятия увеличивается до 15 минут, а заключительной – до 10 минут. В процессе занятий ограничивается применение упражнений, требующих большой силы и статических напряжений с резкими наклонами, а также вызывающих задержку дыхания.

Самостоятельной физической тренировкой сотрудники старших возрастных групп занимаются во внеслужебное время. Содержание тренировки составляют упражнения на тренажерах, гантелями, штангой, длительный бег и ходьба, плавание, передвижение на лыжах, спортивные игры. При составлении программ тренировок следует избегать включения в них большого количества упражнений. Положительный эффект достигается только в результате регулярных занятий физическими упражнениями в соответствии с принципами физической подготовки.

С сотрудниками, занимающимися самостоятельно, специалисты по физической подготовке периодически должны проводить консультации по содержанию и методике занятий.

Таким образом, по нашему мнению использование разработанных методических рекомендаций при организации занятий по физической подготовке повысит эффективность развития двигательных качеств сотрудников старших возрастных групп и соответственно улучшит качество их профессиональной подготовки.

### **Библиографические ссылки**

1. Овчинников В. А. Физическая подготовка начальствующего состава образовательных учреждений МВД России : учеб.-метод. пособие. Волгоград : ВА МВД России, 2003. 188 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Академия, 2007. 480 с.
3. Глубокий В.А. Общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5 возрастных групп : метод. рекомендации ; СибЮИ МВД России. Красноярск, 2010. 32 с.

## **OPTIMIZATION OF THE GENERAL PHYSICAL PREPARATION OF STAFF OF POWER DEPARTMENTS OF THE SENIOR AGE GROUPS**

V. M. Dvorkin

Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia,  
Russia, Krasnoyarsk

*Deals with the physical training of law enforcement personnel of older age groups, age-appropriate.*

*Keywords: physical fitness, health, employees.*

E-mail: dvorkin528@mail.ru

© Дворкин В. М., 2013

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Е. М. Дворкина

Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого, Россия, Красноярск

*Рассматриваются средства повышения двигательной активности студентов на занятиях по физической культуре, используя соревновательно-игровые задания.*

*Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, студенты, игры.*

Двигательная активность – одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма.

По определению двигательная активность – целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической культуры [1].

Таким образом, понятие «двигательная или физическая активность» включает в себя не только двигательную деятельность саму по себе, но и категорию цели этой деятельности в самом широком смысле.

При изучении спонтанной двигательной активности было установлено, что ее объем у людей генетически запрограммирован в виде потребности в движениях, однако генетический компонент двигательной активности не является единственным, важную роль играют социальные факторы. Считают, что в дошкольном возрасте объем двигательной активности детерминируется в основном биологически – соответственно особенностям генетического кода, а в школьном возрасте преимущество получают социальные факторы.

Однако по мере развития организма естественная потребность в движениях имеет тенденцию к снижению, при этом, чем меньше двигательная активность индивида, тем более отчетливо проявляются процессы инволюции, снижения функциональных возможностей организма и социальной активности человека. Таким образом, стимулирование двигательной деятельности, воспитание потребности в занятиях физическими упражнениями, регулирование объема движений имеет большое значение.

Гигиенической нормой принято считать такие величины двигательной активности, которые полностью удовлетворяют биологическую потребность в движениях, соответствуют функциональным возможностям организма, способствуют укреплению здоровья человека и благоприятному, гармоничному развитию в дальнейшем. Люди, в режиме которых разумно дозирован объем двигательной активности, характеризуются, как правило, высокой умственной работоспособностью, сопротивляемостью утомлению, средним и высоким физическим развитием, более благоприятными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышенной иммунной реактивностью и низкой заболеваемостью острыми респираторными инфекциями.

В литературе для обозначения состояний ограничения мышечной деятельности используют термин – гипокинезия.

Гипокинезия (от греческого *hupo* – понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* – движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, то есть ограничение количества и объема движений в результате образа жизни.

Все это обуславливает необходимость разработки практических мер по профилактике и преодолению гипокинезии. Важнейшей из них является стимулирование двигательной активности.

По мнению многих авторов к основным педагогическим средствам повышения двигательной активности нужно отнести подвижные и спортивные игры, соревнования, эстафеты, соревновательно-игровые задания и т. д. [2].

Подвижная игра содержит большие возможности для формирования у человека двигательных навыков и способностей, имеющих важное значение в жизни. Правилами игр устанавливаются способы и направления передвижения занимающихся, их взаимоотношение между собой. Неожиданные изменения игровой ситуации, сигналы требуют от участников игр мгновенной ответной реакции, способности производить сложные, порой длительные по времени, двигательные действия. Все это обеспечивает значительное повышение двигательной активности, создает благоприятные предпосылки для совершенствования физических кондиций.

Допустимая двигательная нагрузка в игровых заданиях и играх регулируется с помощью изменения игровых ситуаций, увеличения или уменьшения количества повторений в зависимости от возможностей занимающихся в каждой конкретной игре. Эффективность и образовательно-воспитательное влияние соревновательно-игровых заданий во многом зависят от их отбора в соответствии с возрастными особенностями участников, уровня подготовленности, от организации условий и методики проведения.

Подвижные игры и соревновательно-игровые задания классифицируются на две группы с учетом направленности на развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости, координационных способностей) и освоения и совершенствования двигательных умений и навыков.

В практической деятельности разделение подвижных игр и соревновательно-игровых заданий по отдельным признакам (виду спорта или развитию физических качеств) облегчает подбор игрового материала для решения определенных педагогических задач.

В процессе работы при разработке содержания игр необходимо соблюдать следующие общие требования: решение воспитательно-образовательных задач, повышение физических и функциональных кондиций занимающихся, соответствие нагрузки подготовленности занимающихся, точность правил и определение победителей, возможность варьирования условий проведения игр.

Подвижные игры и игровые задания следует проводить в каждой части занятия чередуя с «неигровыми» заданиями, так как сочетание метода строго регламентированных упражнений с соревновательным и игровым методами физического воспитания позволяет сохранять у занимающихся устойчивый интерес к выполнению предлагаемых упражнений на протяжении всего занятия.

Игровые упражнения на развитие физических качеств необходимо проводить в основной части занятия, после выполнения традиционных и соревновательно-игровых заданий на освоение и совершенствование технических и тактических элементов.

Упражнения в форме игры на развитие быстроты и координационных способностей проводить во второй половине основной части занятия. Задания, с преимущественной направленностью на развитие выносливости выполнять в конце подготовительной и в конце основной части занятия. Игровые задания на развитие гибкости проводить в подготовительной и заключительной части занятий.

Таким образом, разумное использование резервов игровой двигательной активности должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной и служебной нагрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности, совершенствования физических возможностей занимающихся. Все это, в конечном счете, положительно скажется на формировании профессионально важных качеств будущего специалиста.

### **Библиографические ссылки**

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : ТиПФК, 2000. 275 с.
2. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : Физическая культура и спорт, 1991. 224 с.

### **USE OF COMPETITIVE AND GAME TASKS ON CLASSES IN PHYSICAL CULTURE, AS THE FACTOR OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE ENGAGED**

E. M. Dvorkina

Krasnoyarsk State Medical University  
name after professor V. F. Voyno-Yasenetskogo, Russia, Krasnoyarsk

*Considered a means of increasing physical activity of students in the classroom for physical education, using competitively-game tasks.*

*Keywords: physical education, physical activity, students, play.*

© Дворкина Е. М., 2013

### **ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

А. И. Жарая

Черниговский национальный педагогический университет  
имени Т. Г. Шевченко, Украина, Чернигов

*Рассмотрены основные направления здоровьесберегающей деятельности преподавательского состава педагогического университета в процессе профессиональной подготовки будущих учителей. Принятые меры позволяют сохранять здоровье студентов и обеспечить им профилактику симптомов раннего профессионального «выгорания».*

*Ключевые слова: образовательное пространство, здоровьесберегающие технологии, студенты, профессиональное «выгорание».*

В последние десятилетия в Украине наблюдается стойкая тенденция к ухудшению состояния здоровья населения. Все раньше у трудоспособных молодых людей появляются симптомы раннего профессионального «выгорания», обусловленные пониженной стрессоустойчивостью, неумением правильно организовывать распорядок рабочего дня, заменой активного отдыха пассивным и т. п. Все это приводит к появлению хронических заболеваний и психоэмоциональных расстройств, которые сказываются на результатах работы. Поэтому развитие профессиональной компетентности будущего специалиста необходимо рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации. Также следует принимать во внимание, что от качества обеспечения культуры здоровья каждого человека в большей степени зависит эффективность развития страны в целом.

**Методика и объекты исследования.** В течение последних пяти лет проводились наблюдения за состоянием здоровья студентов педагогического университета. Изучены журналы успеваемости и медицинская документация временной нетрудоспособности. Проведено анкетирование студентов и беседы для выявления причин заболеваемости.

**Результаты и их обсуждение.** Статистика заболеваемости студентов во время сезонных эпидемий остается чрезвычайно высокой. 83,4 % студентов болеют, по крайней мере, один раз во время учебного года, 67,5 % – дважды в год. При этом хронические респираторные заболевания (более 4 раз за год обучения) наблюдаются у 22,7 % студентов.

Снижение работоспособности и успешности студентов вследствие хронического переутомления, рассеивания внимания, перенесенных заболеваний особенно остро проявляются на I курсе и на старших курсах во время экзаменационных сессий. Наиболее распространенными факторами риска здоровья студентов являются нарушение режима дня; несбалансированное и нерегулярное питание; гиподинамия; стрессы; значительные физические и психические нагрузки; формирование или закрепление вредных привычек; самолечение при заболеваниях; рискованное сексуальное поведение и т. д.

Одновременно здоровье студентов также нарушается в результате длительного неблагоприятного действия ряда педагогических факторов, таких, как: стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема нагрузки); невыполнение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации образовательного процесса; и – самое главное – недостаточная компетентность преподавателей в вопросах охраны здоровья. Причины ухудшения здоровья студентов обусловлены также и внутренними факторами. Однако в 18–30 лет они носят обратимый функциональный характер. Под действием специальных упражнений удастся в полной мере восстановить физическую и общую работоспособность, которые основываются на высоком соматическом, психическом и духовном уровнях здоровья человека [1].

Для улучшения описанной выше ситуации, то есть сохранения и укрепления здоровья студентов, необходимым условием становится организация здоровьесберегающего учебного процесса в вузах. Это означает создание физически и психически безопасного образовательного пространства, которое будет способствовать адаптации первокурсников к новым (вузовским) условиям обучения и жизни, а также полноценному формированию будущих специалистов в течение всего периода обучения.

Самыми важными требованиями к организации здоровьесберегающего образовательного пространства являются:

- приведение объема учебной нагрузки в соответствие с индивидуальными функциональными возможностями организма студента;
- создание условий, в которых осуществляется учебный процесс (микроклимат, уровень освещения, звуковой режим), соответствующих гигиеническим нормативам и требованиям;
- учет особенностей адаптации студентов к условиям обучения на разных факультетах в вузе;
- повышение двигательной активности;
- оптимальное сочетание труда и отдыха;
- создание приятной психологической атмосферы, позитивного эмоционального фона на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.

Творческим коллективом авторов [2] были разработаны и предложены для использования в учебном процессе всех факультетов Черниговского национального педагогического университета методики, состоящие из таких групп мероприятий:

– эколого-гигиенические: сквозное проветривание, контроль влажной уборки, обеспечение норм освещения и температурного режима; подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества и обогащающих помещения кислородом;



- физкультурно-оздоровительные: дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики утомления позвоночника и нарушений осанки, использование иммунитетного самомассажа, пальчиковые упражнения, гимнастика для улучшения зрения и т. д.;
- психовалеологические: психогимнастика для снятия тревожных состояний, проведение упражнений на релаксацию в игровой форме;
- медико-валеологические: приемы для снятия различных видов боли и т. п.

Каждая методика [2] состоит из нескольких упражнений, рассчитанных на 3–5 минут. Преподаватель может выбирать упражнения из различных методик по своему усмотрению, в зависимости от ситуации, сложившейся на занятии, а также от необходимости того или иного воздействия. Например, методика для снятия болевых ощущений предназначена для экстренной помощи в случае возникновения боли, не связанной с неотложными состояниями.

Апробация разработанных методических рекомендаций в учебном процессе факультета физического воспитания показала позитивную эмоциональную и мотивационную настроенность студентов на выполнение предложенных упражнений во время учебных занятий. Особенной популярностью пользуются физкультурно-оздоровительные и психовалеологические методики.

### **Выводы.**

Основным заданием каждого преподавателя должно стать внедрение в учебный процесс научно обоснованных комплексных валеологических методик, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья студентов.

Предложенные методические рекомендации для преподавателей вузов по сохранению здоровья студентов предназначены для оптимизации функциональных состояний последних с целью активизации их умственной деятельности и повышения работоспособности во время учебных занятий.

Вырабатывание у студентов практических навыков здоровьесберегающей деятельности во время учебно-воспитательного процесса позволяет им оптимизировать двигательные действия, экономизировать осуществляемую физическую работу. Еще одним важным компонентом формирования культуры здоровья будущих педагогов является эстетическая составляющая – понимание красоты в здоровье и умение создавать ее даже в обычных действиях, что является результативным воспитательным и одновременно образовательным заданием.

Использование здоровьесберегающих навыков саморегуляции в практической деятельности будущих учителей позволит не только сохранить их физическое и психическое здоровье, но и отсрочить появление симптомов раннего профессионального «выгорания».

### **Библиографические ссылки**

1. Борисов Э. И. Современные представления о здоровье. Взгляд с Запада, взгляд с Востока. От древних учений до новейших достижений науки / под науч. ред. Н. Г. Багдасарян. М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2007. 192 с.
2. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : методичні рекомендації для викладачів ВНЗ / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2012. 44 с.

## **THE TECHNOLOGIES OF HEALTH-SAVING STUDYING SPACE ORGANIZATION IN THE PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

H. I. Zhara

Chernigov National Pedagogical University name after  
T. G. Shevchenko, Ukraine, Chernigov

*The main ways of the pedagogical university teaching-staff health-saving activity in the future teachers' professional preparation are considered in the article. The taken measures allow saving students' health and providing a prevention of their early professional "burning down".*

*Keywords: studying space, health-saving technologies, students, professional "burning down".*

E-mail: zhannafarm@rambler.ru

© Жарая А. И., 2013

## **УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ**

Е. Е. Заколотная

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Беларусь, Минск

*Избежать многих конфликтов в ходе восприятия ситуации и взаимодействия с другими людьми, сохранить физическое и психическое здоровье поможет знание и учет индивидуально-личностных особенностей, которые обусловлены спецификой процессов, происходящих в психике человека.*

*Ключевые слова: поведение, тренеры, преподаватели, студенты, спортсмены, особенности, учет, конфликт, здоровье.*

Проблема межличностных конфликтов актуальна для любой сферы взаимодействия, в том числе и для спортивной деятельности. Современный спорт часто выступает как конфликтный вид деятельности. Конфликтная ситуация как разновидность педагогических ситуаций является закономерностью и при определенных условиях средством, методом и результатом воспитательного процесса.

Конфликты возникают в силу как объективных, так и субъективных факторов. К объективным факторам можно отнести условия жизнедеятельности, потенциально влияющие на возникновение конфликтов: постоянный рост физических и эмоциональных нагрузок, жесткие условия соперничества. К субъективным факторам – личностные качества человека, потенциально влияющие на возникновение и развитие конфликта.

Различие моделей поведения в зависимости от пола часто является причиной конфликтов на базе взаимного непонимания, расхождения интересов, ценностей и подходов к разрешению возникающих проблем. Эти различия необходимо учитывать как преподавателям и тренерам, так и студентам-спортсменам (будущим спортивным педагогам) в учебно-тренировочном и воспитательном процессах.

Согласно концепции В. А. Геодакяна, дифференциация полов есть средство, с помощью которого природа обеспечивает выживаемость биологических систем. Система делится на две части: одна (мужской пол) должна обеспечивать изменчивость генофонда, необходимую для эволюции системы и ее приспособления к изменениям внешней среды, другая (женский пол) – сохранение имеющегося генофонда, т. е. устойчивость, стабильность системы. Поэтому мужская часть популяции отличается от женской большим разнообразием по любому параметру, большей степенью отклонений от средних величин. На мужских особях природа экспериментирует, а то, что оказывается полезным, закрепляется в организме женских особей. Поскольку именно они должны самое лучшее передать потомству, природа снабжает их повышенной степенью надежности и выживаемости [1].

На психологическом уровне свойственная женщинам стабильность проявляется в том, что в сравнении с мужчинами они более консервативны, терпеливы, способны к выполнению монотонной работы. К специфическим преимуществам женщин можно отнести их ответственность, обостренную интуицию, чувствительность к гармонии, способность одновременно воспринимать и оценивать несколько объектов и особый такт в общении, однако нельзя не отметить и некоторые их, по сравнению с мужчинами, типичные недостатки.

Многим женщинам свойственно настороженное отношение к ситуациям неопределенности, поскольку в них нельзя применить известные правила и утрачиваются возможности выбора.

Возможно, что с этим же обстоятельством связана такая особенность женщин, как повышенная чувствительность к ситуации скрытого конфликта. В отличие от женщин, мужчины плохо переносят не сам скрытый конфликт, а любые попытки перехода к процессу его обсуждения. Тогда они особенно быстро теряют самоконтроль. Обостренная реакция женщин на скрытый конфликт и неутолимое желание его вскрыть может привести к ухудшению отношений и перерастанию ситуации в открытое противостояние. Поскольку женщины более терпимы, стабильны и не терпят неоднозначности ситуаций, то на стадиях, предшествующих конфликту, они менее конфликтны, стараются избегать открытой конфронтации, пытаются предотвращать и сглаживать острые моменты взаимодействия. Если же избежать конфликта не удалось, и инцидент произошел, то на этой стадии конфликта женщины более активны, и их усилия направлены на прояснение и разрешение ситуации, на преодоления неопределенности.

Возрастные особенности также нередко создают почву для возникновения конфликтных ситуаций при взаимодействиях как внутри, так и между разными возрастными группами.

Существуют возрастные периоды, которые можно назвать непосредственно «конфликтными». Склонность к конфликтному поведению является в такие периоды нормальной составляющей развития личности.

Э. Эриксон выдвигает идею, что «каждый личный и социальный кризис представляет собой своего рода вызов, приводящий индивидуума к личностному росту и преодолению жизненных препятствий», а знание того, как человек справляется со значимыми жизненными проблемами, составляет «единственный ключ к пониманию его жизни» [7].

На каждом возрастном этапе возникает свой личный и социальный кризис, своя специфическая, требующая решения проблема, которые Эриксон рассматривает как поворотный момент, возникающий вследствие достижения определенного уровня психологической зрелости и предъявляемых к индивиду социальных требований. Успешное разрешение кризиса является залогом дальнейшего развития здоровой личности.

Конфликты играют важнейшую роль в теории Эриксона. Кризис у Эриксона содержит и позитивный, и негативный компонент, вопрос заключается не в избегании

конфликтов, а в адекватном, конструктивном разрешении кризисов, что вполне соответствует современному общегуманитарному отношению к конфликтам. Таким образом, конфликты носят позитивный характер и способствуют развитию личности [7].

С различными интерперсональными конфликтными явлениями человек сталкивается довольно рано. Как зарубежные, так и отечественные исследователи относят их появление к возрасту одного-двух лет (японские воспитатели, например, предлагают начинать работу по обучению эффективному поведению в конфликтах именно с этого возраста). В одном из немногих исследований на эту тему, принадлежащих Я. Л. Коломинскому и Б. П. Жизневскому, были собраны и проанализированы 397 протоколов наблюдений за конфликтами детей в ходе различных игр. При этом были выделены типичные причины конфликтов между детьми разного возраста. Полученные авторами эмпирические данные выявляют динамику: у младших детей конфликты чаще всего возникают из-за игрушек, у детей среднего школьного возраста – из-за ролей, а в более старшем возрасте – из-за правил игры. Таким образом, причины возникающих между детьми столкновений отражают их возрастное развитие, когда от ссор из-за игрушек они постепенно переходят к настоящим дискуссиям по поводу того, насколько правильно действует тот или иной ребенок в ходе игры [5].

Другой «трудный» возраст – подростковый, связанный с самоутверждением и самореализацией личности на новом витке ее жизненного пути. Осложненный радикальной физической перестройкой организма, которая сопровождается повышенной раздражительностью, болезненно ранимым самолюбием, этот период может доставлять и самому подростку, и окружающим немало трудностей [4].

Этап юности характерен тем, что молодой человек живет будущим, строит планы. Устремляясь вперед, к цели, молодые не желают вдаваться в детали и подробности и формируют прекрасные идеалы, не ориентируясь на реальности, проявляя максимализм во всем. Максимализм создает условия для односторонности в оценках, нетерпимости к возражениям и категоричности. У молодых людей недостаточно дальновидности и терпимости.

Для зрелого возраста (преподавателей, тренеров) выделяют следующие особенности, которые могут стать причиной межличностных конфликтов: излишняя серьезность, прямолинейность и непреклонная уверенность в своей правоте, завышенное представление о собственной значимости.

Основной характеристикой человека, влияющей на восприятие ситуации как конфликтной и предопределяющей поведение, является конфликтность. Под конфликтностью подразумевают частоту и интенсивность конфликтов, наблюдаемых у определенной личности. Конфликтность как свойство личности, проявляется в реализованной потребности поиска конфликтных ситуаций, которое характеризует личность как неспособную принять точку зрения оппонента и найти конструктивное решение для избежания перехода конфликтной ситуации в инцидент [3].

Значимым фактором, влияющим на осознание конфликта и, соответственно, на поведение в ситуации конфликта, является тезаурус.

Тезаурус – это весь запас знаний человека, его опыт, определенным образом структурированный в его сознании. Это и само содержание, и определенная схема, позволяющая классифицировать все используемые понятия. Важно отметить, что тезаурус обеспечивает взаимодействие между внутренним миром и внешней средой жизнедеятельности человека, поскольку содержит знания об обеих сферах. Важной частью тезауруса, его основой является язык, те слова и выражения, которые мы произносим, а также слышим и воспринимаем. Язык и структура тезауруса непосредственно влияют на восприятие окружающего мира, на его категоризацию, в том числе и на восприятие конфликтов тезаурус [6].

Слова, объединенные в сознании в группы на основе своих личных знаний о мире, являются категориями. Зачастую сами категории тезауруса и система символов опреде-

ляют отношение к поступающей информации. Психика предполагает обобщение и классификацию не только понятийного, но и чувственного характера. Термин «конфликт» является категориальным, однако то, какой смысл в него вкладывается, какие связи начинают активизироваться, какие ассоциации возникают, каково отношение к данному явлению, во многом зависит от личного опыта человека.

Если в тезаурусе человека понятие «конфликт» ассоциирует с плохим состоянием, какой-либо угрозой, то воспринимать события, информацию и выстраивать свое поведение он будет через эту призму. Если же в понимании человека конфликт случается со всеми, восприятие и поведение будут формироваться, исходя из этой установки. Через язык и структуру тезауруса происходит восприятие окружающего мира, в том числе и явления «конфликт», которое формирует отношение человека к данному явлению и влияет на особенности поведения в конфликте.

Эгоцентризм – психологическое явление, которое в обыденном сознании связано с излишней концентрацией человека на себе и своих проблемах. Все его внимание сужено на индивидуальных проблемах, в контактах с другими он не учитывает их понимания проблемы, не может встать на их точку зрения, предвидеть их реакцию на свои действия, что неизбежно приводит к ухудшению взаимоотношений с окружающими, к конфликтным ситуациям.

Завышенный или заниженный уровень притязаний также способствует возникновению межличностных и внутриличностных конфликтов. Человек с неадекватной самооценкой в ситуации конфликта часто неверно оценивает собственные действия, намерения, поступки.

Личностной причиной конфликтности также может выступать плохо развитая у человека способность к пониманию эмоционального состояния другого человека, сопереживанию и сочувствию ему. Человек ведет себя неадекватно ситуации социального взаимодействия, поступает не так, как этого ожидают партнеры по общению. Оценка поведения человека, который не понимает эмоций и чувств партнера по взаимодействию, может вызвать конфликтную реакцию.

Источником непонимания и даже конфликтов может также явиться специализация левого и правого полушарий. Влияние левополушарной и правополушарной доминантности головного мозга на возникновение взаимного непонимания пока мало исследовано. Однако эта особенность организации психики настолько сильно сказывается на видении мира и переработке информации, что может затруднять общение.

Следовательно, конфликт у лиц с выраженной левополушарной и правополушарной доминантностью может быть спровоцирован разной формой реакции на ситуацию. Они по-разному:

- видят одни и те же объекты;
- существуют и действуют в различных временных и пространственных континуумах;
- окрашивают ситуацию эмоционально, часто противоположно;
- формируют цели, наделяя их различной ценностью;
- воспринимают и понимают представленный материал: одним нужно, чтобы он был в словах, другим – в схемах;
- чувствуют, где у одного есть проблема, требующая решения, другой ее может не усматривать.

Данные Л. Р. Зенкова и Л. Т. Попова, полученные при обследовании больных с левополушарными повреждениями мозга, позволяют авторам выдвинуть гипотезу, что правое полушарие специализируется на коммуникации посредством иконических знаков, а левое – символических. Иконические знаки являются формой образных представлений [2].

В процессах обучения, познания правое полушарие реализует процессы дедуктивного мышления (вначале осуществляются процессы синтеза, а затем – анализа). Левое

полушарие преимущественно обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза). Установлено, что правое полушарие быстрее обрабатывает информацию, чем левое. Результаты пространственного зрительного анализа раздражителей в правом полушарии передаются в левое полушарие в центр речи, где происходят анализ смыслового содержания стимула и формирование осознанного восприятия.

Выводы.

– часто во взаимодействии в тех или иных ситуациях человек воспринимает поведение других людей как конфликтное из-за существующих индивидуально-личностных особенностей (половых, возрастных);

– чтобы не провоцировать конфликты у лиц с выраженной левополушарной или правополушарной доминантностью в связи с разной формой реакции на определенную ситуацию, нужно учитывать, что они по-разному видят, воспринимают, чувствуют и понимают представленный материал;

– если тренеры и преподаватели будут знать и учитывать индивидуально-личностные особенности спортсменов-студентов в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, то это поможет избежать многих конфликтов со своими воспитанниками, сохранить им и себе физическое и психическое здоровье.

### Библиографические ссылки

1. Геодакян В. А. Два пола: зачем и почему? СПб. : Питер, 1992. 187 с.
2. Зенков Л. П., Попов Л. Г. Специализация полушарий по типу организации памяти // Асимметрия мозга и памяти. Пущино, 1987. С. 22–30.
3. Кашапов М. М. Психология педагогического мышления. СПб. : Алетейя, 2000. 463 с.
4. Колесов Д. В., Мягков И. Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. М. : Просвещение, 1986. 80 с.
5. Коломинский Я. Л., Панько Е. А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. М. : Просвещение, 1988. 189 с.
6. Мириманова М. С. Конфликтология. М. : Академия, 2003. 320 с.
7. Эриксон Э. Детство и общество. СПб. : Питер, 1996. 588 с.

### ACCOUNTING FOR INDIVIDUAL PERSONAL CHARACTERISTICS OF STUDENT-ATHLETES IN A CONFLICT SITUATION

E. E. Zakolodnaja

Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

*Many of the conflicts can be avoid in the way of perception of the situation and the interaction with other people, to preserve the physical and mental health help the knowledge and accounting individual personality characteristics which are caused of the specific processes in the human psyche.*

*Keywords: behavior, coaches, teachers, students, athletes, features, accounting, conflict, health.*

© Заколотная Е. Е., 2013

## СОЧЕТАНИЕ ЧУВСТВА СТРАХА И ПРОЯВЛЕНИЯ ИНТЕРЕСА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТА

Н. Д. Заколотная

Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь, Минск

*Представлены результаты опроса студентов БГУФК, целью которого было изучение сочетания чувства страха и проявления интереса студентами в процессе обучения. Сравниваются результаты ответов студентов разных курсов, а также студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.*

*Ключевые слова: педагогический процесс, спортсмены, студенты, страх, интерес, опрос, спортивная деятельность, обучение в вузе.*

Движущей силой любого педагогического процесса в изучении чего-то нового, бесспорно, выступает интерес. Но иногда, исследуя объект, мы оказываемся перед лицом неизвестности, вызывающей страх. Этот страх заставляет нас отступить, но если мы сильно заинтересованы, если исследование обещает волнующие открытия, то возникает желание продолжить его, добраться до сути, которая нам пока не ясна. Однако чем ближе мы становимся к заветной цели, тем сильнее проявляется страх. Это балансирование между интересом и страхом – как в мыслях, так и в поведении – случается гораздо чаще, чем люди его осознают. Чтобы жить и развиваться, человек должен обладать некоторой толерантностью к страху [3].

Если разобраться в связи страха и интереса, то они в равной степени имеют прямое отношение к педагогическому процессу, жизни человека вообще и тем более спортивной деятельности. Страх является важным компонентом духовного и умственного развития человека. Он сигнализирует человеку о наличии опасности и, если этот сигнал воспринят, то происходит оценка ситуации, после чего человек или активизируется в своих действиях, или делается пассивным.

Существуют различные трактовки понятия «страх». Например, под ним понимается чувство зависимости или потери. Но страх следует рассматривать не только на уровне чувств, но и разума человека. Такие эмоции, как состояние ужаса, тревоги или испуга также определенным образом связаны со страхом. Страх, в отличие от ужаса, является той крайней эмоцией, которая способна активизировать деятельность человека, придавать ему новые силы для сохранения своей жизни и ее улучшения [3].

В ряде наук, связанных с изучением человека (психология, социология, физиология, философия, педагогика и т. д.), исследователи уделяют достаточное внимание проблеме страха и интереса, решение которой актуально как при подготовке спортсменов высокого класса, так и студентов физкультурного вуза. В процессе обучения источниками страха студентов являются: экзамены (ситуативный страх), требовательность преподавателей (актуальный страх), уровень культуры (константный страх). Страх имеет свои определенные функции: оценочную, сигнализирующую, регулирующую; эвристическую; активизирующую; самосохранения и развития. Из этого следует, что страх играет особую роль в жизни любого человека [1; 2].

Важными мотивами занятий спортивной деятельностью являются: материальная заинтересованность, потребность в овладении специальными умениями и навыками и т. д., в основе которых лежит интерес, положительно влияющий на рост спортивного результата [3].

Ожегов С. И. определяет интерес как реальные причины человеческих поступков. Интерес всегда напрямую связан с мотивом, под которым понимается, в свою очередь, побудительная причина, повод к какому-нибудь действию [4].

Многие известные ученые отмечают, что страх является отрицательной эмоцией, однако, страх помогает в борьбе с его источником. Можно утверждать, что преодоление страха и появление интереса играют огромную роль в подготовке специалистов, их обучения и воспитания. При этом важно соблюдать оптимальное сочетание того и другого [2].

Цель нашего исследования заключалась в изучении сочетания страха и интереса в педагогическом процессе у студентов физкультурного вуза.

В исследовании использован метод анонимного анкетного опроса. Было опрошено 480 студентов БГУФК с 1 по 4 курс дневного отделения факультетов СИиЕ и МВС. Опрос проводился в период второго семестра 2011–2012 учебного года (февраль–май).

В результате опроса выявилось, что в процессе обучения в вузе, студенты на различных занятиях могут испытывать:

- 1) в основном страх;
- 2) в основном интерес;
- 3) страх и интерес в равной степени;
- 4) не испытывает ни страха, ни интереса (безразличие).

Приведенные варианты, как оказалось, в большей степени зависят не от важности изучаемого предмета, а от личности самого преподавателя. Кроме того, результаты опроса показали, что при варианте, где студенты испытывают в основном страх, наблюдается низкая посещаемость занятий. В спорной ситуации (идти ли на занятие, отвечать или нет), учащиеся выбирают пассивную линию поведения, а в итоге чаще предпринимают попытки сдать предмет другим преподавателям.

Испытывая только интерес, студенты отмечают чувство безопасности, которое ослабляет их и не предполагает проявления волевых усилий по усвоению учебного материала. Студент приходит на занятие, заранее настроившись на некоторое развлечение. В данной ситуации посещаемость весьма высокая, а знания усваиваются только на уровне ассоциаций. Запоминается то, что очень впечатлило.

Студенты демонстрируют прочность полученных знаний и высокую результативность на зачетах и экзаменах, если они испытывают волнение перед опросом на занятиях и одновременно им интересен материал. Не испытывая ни того, ни другого, студенты подчеркивают полную бесполезность предмета, независимо от того, насколько важным он является в учебном курсе.

Если сравнить студентов – спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, то первые чаще испытывают страх в учебном процессе. Это может быть обусловлено ощущением дискомфорта в учебно-воспитательной среде, так как спортсмены часто отсутствуют на занятиях, поскольку большая часть времени отводится тренировкам. Студенты, которые не занимаются спортом, а посвящают все время учебе, чувствуют себя более свободно, так как лучше приспособляются к такому образу жизни, чаще общаются с преподавателями и, соответственно, проще находят выход из трудных ситуаций. Результаты данного опроса представлены в табл. 1.

*Таблица 1*

**Соотношение чувства страха и появление интереса в учебном процессе студентов БГУФК, занимающихся и не занимающихся спортом**

Чувство	Действующие спортсмены, %	Студенты, не занимающиеся спортом, %
Страх	37	18
Интерес	17	26
Страх и интерес	31	30
Безразличие	15	26



При опросе выпускных курсов, (изучивших все учебные дисциплины за 4 года обучения), нами получены следующие результаты: на протяжении учебы в вузе изучение большинства предметов вызывало у студентов чувство страха и одновременно появление интереса (43 %). Далее идет безразличие к учебному процессу (22 %) и только интерес (21 %). Что же касается предметов, изучение которых вызывало только страх, то их существенно меньше – лишь 14 %.

Как видно из табл. 2, на протяжении учебы в вузе более всего испытывают чувство страха студенты, являясь первокурсниками и выпускниками. Это объясняется тем, что на первом курсе пугает неизвестность, а на последнем – распределение и возможность быть отчисленным практически перед получением диплома.

Таблица 2

**Соотношение чувства страха и появление интереса в учебном процессе студентов на протяжении обучения в БГУФК**

Чувство	I курс, %	II курс, %	III курс, %	IV курс, %
Страх	42	17	16	37
Интерес	18	39	26	29
Страх и интерес	36	18	33	12
Безразличие	4	26	25	22

Умение педагога держать в напряжении студентов на протяжении всего занятия помогает оптимально сочетать страх и интерес в педагогическом процессе, что могут осуществлять далеко не все преподаватели. Этому мешает ограничение свободы творчества, неуверенность в себе, недостаточное владение современными методами педагогической работы, недостаточное знание своего предмета, формальное отношение к своей работе, отсутствие должных материальных стимулов [3].

Страх, как уже отмечалось ранее, является отрицательной эмоцией. Однако, страх помогает в борьбе с его источником, сигнализируя о необходимости преодоления дисгармонии между природой, обществом и самим человеком. Все это необходимо учитывать в педагогическом процессе, движущей силой которого является противоречие между выдвинутым требованием преподавателя и реальными возможностями учеников по их выполнению [1; 3].

### Библиографические ссылки

1. Крейнина О. В. Методика изучения страха перед экзаменом // Психологическая служба. 2005. № 3. С. 94–96.
2. Мельников В. М. Психология : учеб. для ин-тов физ. культ / В. М. Мельников. М. : Физкультура и спорт, 1987. 367 с.
3. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебник. М. : Физическая культура, 2006. 528 с.
4. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений // Российская академия наук. Ин-т рус. яз. им. В. В. Виноградова. 4-е изд., доп. М. : Азбуковник, 1999. 944 с.

## THE COMBINATION OF FEAR AND INTEREST IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF FUTURE PROFESSIONALS IN THE FIELD OF SPORTS

N. D. Zakolodnaja

Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

*This article presents the results of a survey of students BSUPC, whose goal was to study the combination of fear and interest students in the learning process. To compare the results of the students' answers from different courses, and students engaged and involved in sports.*

*Keywords: educational process, athletes, students, fear, concern, poll, sports activities, training in high school.*

E-mail: 707elena@tut.by

© Заколотная Н. Д., 2013

## ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Л. В. Захарова, Н. В. Люлина

Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

*Физические упражнения рассматриваются нами в первую очередь не как физическая нагрузка, а как оздоровительное средство, поэтому регулярные занятия направлены на поддержание высокой работоспособности и укрепление функциональных возможностей организма. Такой подход к оздоровлению студентов с ПОДА и последовательное развитие двигательных навыков и физических качеств позволил оптимизировать учебный процесс и значительно улучшить физическое состояние, повысить адаптивные возможности ССС и уровень физической подготовленности.*

*Ключевые слова: программа, упражнение, подготовленность, качества, тренировка, процесс, нагрузка, возможности.*

Сложившаяся практика в высшем учебном заведении не позволяет управлять учебным процессом на основе индивидуальных функциональных особенностей систем организма и уровня физической подготовленности.

Для изучения значимости оптимизации учебного процесса студентов с повреждением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), доля которых в общем числе студентов, охваченных в проекте «Профессия и здоровье» составила 23,4 %, занятия по АФК ведутся отдельно по авторской программе оздоровительной тренировки.

Для реализации программы переоборудован спортивный зал, введен в действие тренажерный зал, арендуется бассейн для занятий лечебным плаванием, создан валеологический оздоровительный центр (ВОЦ), который оснащен современным медицинским оборудованием для проведения физико-гигиенических мероприятий, сопровождающих учебный процесс (метод электростимуляции, иглорефлексотерапии, массаж и др.).

Учебные занятия проводятся в зале четыре раза в неделю по одному часу, дополнительно два раза – лечебное плавание.

Программа оздоровительной тренировки носит оздоровительно-коррекционный характер и направлена на обеспечение устойчивости адаптивно-гомеостатических

процессов нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение его адаптационных возможностей с помощью внедрения в учебный процесс специальных комплексов.

Предлагаемые комплексы оказывают эффективное воздействие на разработку малоподвижных суставов, контрактур, повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы.

Образовательный раздел программы предусматривает приобретение знаний в области культуры здоровья, культуры питания, методики развития двигательных качеств, самоконтролю и нетрадиционным методам оздоровления. Основная задача данного раздела – вооружить студентов минимумом знаний, необходимых в личной жизни и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления собственного здоровья.

Оздоровительная направленность средств физического воспитания предусматривает повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Укрепление мышц, способствующих поддержанию осанки, удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата, развитие сенсомоторного потенциала и двигательных функций. Оздоровительный эффект связан с повышением аэробных возможностей организма и повышением его резистентности при тренировке циклического характера [1].

Непременным условием является компьютерное и педагогическое тестирование для оценки исходного физического состояния систем организма и уровня физической подготовленности, позволяющих целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств [5].

Цель: определить правильность построения учебного процесса по типу оздоровительной тренировки.

Основная задача состояла в развитии и накоплении физического потенциала, в приобретении навыков двигательной активности утраченных физических кондиций и координационных способностей в соответствии с функциональными возможностями индивида.

На протяжении всего семестра занятия проводились в спортивном зале, в плавательном бассейне, активный отдых в воскресный день предусматривал лыжную или пешую прогулку в лесном массиве.

Применялся широкий арсенал физических упражнений для активизации мышечной системы, но с малым и умеренным режимом работы, на положительном эмоциональном фоне.

Во время экзаменационной сессии и каникул перед каждым студентом ставилась задача поддержания аэробных возможностей на достигнутом уровне.

В период экзаменационной сессии уменьшается суммарный объём, нагрузки. Занятия проводятся в удобное время для студентов. Занятия направлены на обеспечение нервно-психической разгрузки, расширение резервных возможностей организма, повышение его адаптационных возможностей с помощью специальных комплексов «Стретч» для растяжения отдельных групп мышц. «Каланетик» – для развития групп мышц с помощью статических упражнений. Комплекс упражнений «Здоровая спина», направленных на дыхательную и суставную гимнастику с элементами йоги и элементов психомышечной тренировки (сознательное управление произвольным тонусом мышц и психоэмоциональным состоянием).

Во время каникул студенты совершенствовали двигательные качества самостоятельно по индивидуальному плану оздоровительной тренировки.

Особое внимание уделялось психофизической тренировки, элементы которой, применялись на каждом занятии. Для этой цели отводилось 5–15 минут в зависимости от поставленных задач.

Психофизическая тренировка позволила регулировать физиологические процессы, дыхание, мышечный тонус и состояние психики. Она повысила восприимчивость к обучению и развитию психических функций – внимания, сосредоточенности, восприятия, ощущения. Психофизическая тренировка позволила сформировать утраченные навыки, восстановить психоэмоциональное равновесие, сформировать чувство нужности и полезности.

Для анализа правильности распределения нагрузки в начале и конце первого и второго семестра проводилось компьютерное тестирование по оценке физического и психофизиологического состояния. В начале первого и в конце второго семестра проводился педагогический контроль в соответствии с профилем подготовки. Прирост результатов указывает на правильность построения учебного процесса по типу оздоровительной тренировки. Если тестирующее упражнение, характеризующее определенное физическое качество не давало прироста показателя, то на следующий год увеличивалось количество недель на его освоение или возрастала направленность нагрузки на 5–10 % от предыдущего уровня.

Занятия были направлены на повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Укрепление ССС, дыхательной и иммунной систем организма, укрепление мышц, способствующих поддержанию осанки, удержанию позвоночника и мышц двигательного аппарата, поддержание высокой работоспособности и функциональной готовности организма.

Разработанные комплексы упражнений направлены на декомпрессию различных отделов позвоночника, мобилизацию и стабилизацию отдельных его сегментов, укрепление связок и суставов, развитие силы различных крупных групп мышц, особенно живота и спины под индивидуальным контролем преподавателя. Программа нагрузки включает распределение средств и направленность специально подобранных упражнений общеукрепляющего характера, упражнения с элементами стретчинга, приемами релаксации. Особое внимание уделено упражнениям на дыхание, укрепление мышц спины, развитие общей и специальной выносливости, силы, гибкости (подвижность в суставах, гипоксических возможностей, скоростно-силовых возможностей и быстроты движений).

Индивидуальный подход к оздоровительно-коррекционной работе студентов с ПОДА имеет преимущество в системе непрерывного образования. Для организации занятий АФК необходимо формировать группы с учетом диагноза, группы инвалидности, физической подготовленности [6].

Установлено, что проведение занятий АФК по типу оздоровительной тренировки со студентами, имеющими более осложненную форму сколиотической болезни (сколиоз III степени), имеет преимущество перед студентами, имеющими сколиоз II и I степени, но занимающихся АФК по стандартной программе 3 раза в неделю. Большой перерыв между занятиями не даёт большого эффекта.

В группе с ПОДА каждое занятие имеет продуманную дифференцированную направленность, адекватную функциональному состоянию организма. Индивидуальный подбор физической нагрузки имеет четкую направленность на развитие физических качеств и формирование двигательных навыков на основе системного подхода.

Таким образом, внедрение разработанных нами оздоровительной тренировки в учебный процесс АФК, позволило улучшить физическое состояние и уровень физической подготовленности студенток с ПОДА, привить навыки самоорганизации двигательной деятельности.

Целенаправленное педагогическое воздействие в процессе оздоровительной тренировки, направленной на двигательную и психическую адаптацию студентов с ПОДА к учебной, трудовой деятельности и социуму, позволили сформировать мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни и АФК как одному из критериев улучшения качества жизни.

### Библиографические ссылки

1. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М. : ФиС, 1984. 123 с.
2. Димова А. Л., Чернышова Р. В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : метод. пособие. Смоленск, 2004. 59 с.
3. Кудрявцев М. Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации, учащихся. М. : АПК и ПРО, 2002. 183 с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 68 с.
5. Московченко О. Н., Шубина Т. А. Валеологический подход к развитию физических качеств : учеб.-метод. пособие ; Краснояр. гос. торг. экон. ин-т. Красноярск, 2002. 245 с.
6. Московченко О. Н., Шубина Т. А., Рябинин С. П. Здоровая спина : метод. пособие ; Краснояр. гос. торг.-экон. ин-т. Красноярск, 2001. 163 с.

### CLASSES IN FITNESS TRAINING PROGRAM FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

L. V. Zakharova, N. V. Lyulina

Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

*Physical exercises are considered primarily, not as physical activity, but as a curative tool, so regular classes are aimed at maintaining high efficiency and strengthen the functionality of the organism. This approach to recovery of the students damaged the musculoskeletal system and the progressive development of motor skills and physical attributes would optimize the learning process and significantly improve the physical condition, to increase the adaptive abilities of the cardiovascular system and the level of physical preparedness.*

*Keywords: program, exercise, training, quality, training, process, load capacity, abilities.*

E-mail: zaxarova.larisa.73@mail.ru

© Захарова Л. В., Люлина Н. В., 2013

### ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННОМУ ПЕДАГОГУ И ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В БЕЛОРУССКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

О. А. Коптюг<sup>1</sup>, Л. Л. Кузнецова<sup>1</sup>, А. В. Шакаль<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь, Минск

<sup>2</sup>Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь, Беларусь, Минск

*Представлены результаты исследования в 2011–2012 учебном году намерений студентов как показателя готовности к выполнению профессиональных функций преподавателя физической культуры.*

*Ключевые слова: требования к современному педагогу, профессиональная подготовка, намерения как показатель готовности.*

Педагогическая профессия является одной из старейших на Земле. Осознанный выбор профессии предполагает соблюдение следующих необходимых условий, представ-

ленных известной триадой: «надо – могу – хочу», в которой «надо» отражает потребности рынка труда, требования профессии к возможностям человека и соотносится с социальным заказом, «могу» – демонстрирует индивидуальные особенности личности, детерминированные профессиональной подготовкой, «хочу» – представляет свободное волеизъявление личности, ее профессиональные намерения [2]. Обучаясь в БГУФК, студент имеет возможность приобрести профессии преподавателя физической культуры, тренера или инструктора по виду спорта, которые относятся к разряду педагогических.

Современное общество к личности профессионального педагога предъявляет ряд требований: любовь к детям, к педагогической деятельности, профессиональная компетентность, широкая эрудиция, педагогическая интуиция, высокоразвитый интеллект, высокий уровень общей культуры и нравственности, общительность, коммуникабельность, чувство юмора, а также артистичность, веселый нрав, хороший вкус [4; 7].

Однако, происходящие в мире экономические, политические изменения определили и другие требования: наличие таких качеств, как профессиональная мобильность и конкурентоспособность [6], умение руководить людьми, принимать управленческие решения. А также качества, которые совсем недавно считались если не отрицательными, то, во всяком случае, не самыми необходимыми в жизни: расчетливость, деловитость, бережливость, хозяйственная смекалка, предприимчивость [3].

Профессии преподавателя физической культуры, тренера по виду спорта – по сути своей адекватны времени, необходимы современному обществу, достаточно востребованы в нем на современном этапе. Особенностью профессионального труда специалиста по физической культуре, так же как педагога вообще, является связь его деятельности с воспитанием детей и молодежи, где решаются общепедагогические и специфические задачи формирования гармонично развитого, здорового и жизнедеятельного человека [1].

Системообразующим звеном профессионально-педагогической подготовки студентов БГУФК является педагогическая практика. Целью нашего исследования в 2011–2012 учебном году было изучение намерений студентов как одного из показателей готовности к выполнению профессиональных функций преподавателя физической культуры накануне непосредственной педагогической практики в школе. Намерение рассматривалось нами, как «сознательное стремление личности завершить действие в соответствии с намеченной программой, направленной на достижение предполагаемого результата; как особое функциональное образование психики, возникающее в итоге акта целеполагания и предполагающее выбор соответствующих средств, с помощью которых человек собирается достичь поставленной цели. В условиях ожидания осуществления сложных, длительных, непривычных или трудных действий намерение выступает как момент внутренней (психологической) готовности к их исполнению» [5].

В исследовании приняли участие 180 студентов 3 курса дневной формы обучения спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств БГУФК. Методами исследования были интервью и контент-анализ индивидуальных планов студентов на период практики.

Данные исследования показали следующее: 33,4 % студентов (60 человек) выразили неопределенность в планах на предстоящую педагогическую практику и самостоятельную профессиональную деятельность. Их ответы носили характер ожидания, типа «поживем – увидим», либо характер подчинения типа, «как скажут – так и сделаем».

Однако, большая часть студентов – 120 человек (66,7 %) – продемонстрировали четко очерченные намерения достичь поставленной цели в условиях реальной школы с соответствующими линиями поведения и деятельности. Намерения этих студентов также имели конкретизированную направленность – «на объект (предмет) деятельности», «на себя», «на других людей».

Наиболее типичными намерениями, направленными на себя были:

- совершенствовать свои знания в области педагогики и психологии;
- применить знания на практике, приобрести навыки общения с современными школьниками;
- познакомиться с различными методиками преподавания;
- изучить современные воспитательные технологии;
- убедиться в правильности выбора профессии;
- завоевать авторитет у учащихся;
- повысить уровень своего профессионально-педагогического мастерства.

Намерения студентов в отношении других людей касались ученического и преподавательского коллектива. Приводим наиболее типичные намерения, связанные с ученическим коллективом:

- сформировать у учеников гуманистическое отношение к окружающим людям (одноклассникам, учителям, старикам);
- сформировать у подростков нравственные качества – любовь к Родине, ответственность, чувство долга;
- привить любовь к физической культуре и спорту;
- помочь учащимся избавиться от вредных привычек;
- сформировать у учащихся навыки саморегуляции поведения и деятельности;
- организовать профориентацию среди старшеклассников;
- создать условия для развития отдельной личности.

Наиболее типичными намерениями относительно преподавательского коллектива школы были:

- изучить опыт работы учителей-предметников;
- влиться в коллектив преподавателей школы;
- познать и освоить учебно-воспитательный процесс школы.

Намерения студентов, имеющие направленность «на объект», касались, преимущественно, профессиональной сферы:

- сформировать положительное отношение к урокам ФК;
- развить у учащихся физические качества;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- организовать секции по видам спорта;
- развить у учащихся волевые качества (сдержанность, терпеливость, дисциплинированность);
- провести творческие воспитательные мероприятия.

Все выше перечисленные намерения 120 студентов (66,7 %) продемонстрировали наличие «осознанного стремления личности завершить действие в соответствии с намеченной программой, направленной на достижение предполагаемого результата». Необходимо отметить, однако, что ни одним студентом не было представлено соответствующих средств, с помощью которых этот результат мог бы быть достижим.

Таким образом, следуют выводы:

1. Большинство студентов (66,7 %) на этапе профессионально-педагогической подготовки к первой их практике – педагогической, достигают состояния внутренней (психологической) готовности к выполнению профессиональной деятельности.
2. Треть студентов на этапе профессионально-педагогической подготовки состояния внутренней (психологической) готовности к выполнению профессиональной деятельности не достигают.
3. Выявление намерений студентов накануне практики позволяет диагностировать и анализировать состояние готовности к выполнению профессиональной деятельности по данному показателю.

4. Содержание намерений студентов позволяет корректировать процесс подготовки студентов к выполнению профессиональных функций преподавателя физической культуры.

#### **Библиографические ссылки**

1. Выдрин В.М. Введение в специальность : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. 2-е изд. М. : ФиС, 1980. 119 с.
2. Кухарчук А. М., Лях В. В. Тесты в профориентации для шк. психологов, учителей – предметников, классных руководителей. Минск : Экоперспектива, 2009. 364 с.
3. Методика изучения воспитанности школьника / авт.-сост. : Е. Н. Артеменок, А. Р. Борисевич, В. Н. Пунчик. Минск : Красико-Принт, 2008. 128 с.
4. Немов Р. С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования. 2-е изд. М. : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 496 с.
5. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М. : Политиздат, 1990. 494 с.
6. Цукерман Г. А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов : пособие для учителей. 2-е изд. Москва–Рига, 1995. 239 с.
7. Шишов С. Е., Кальней В. А. Школа: мониторинг качества образования. М. : Педагогическое общество России, 2000. 320 с.

#### **THE REQUIREMENTS TO THE MODERN TEACHER AND HIS PROFESSIONAL PREPARATION IN THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE**

О. А. Коптюг<sup>1</sup>, Л. Л. Кузнецова<sup>1</sup>, А. В. Шакал<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

<sup>2</sup>Academy of the Ministry of Internal Affairs of Republic of Belarus, Belarus, Minsk

*The authors present the results of the research. The research shows students' intentions as indicators of readiness for performance of professional functions of the teacher of physical culture of the academic year 2011–2012.*

*Keywords: the requirements to the modern teacher, professional preparation, intentions as indicators of readiness.*

© Коптюг О. А., Кузнецова Л. Л., Шакал А. В., 2013



# ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ – ГЕЛОТОТЕРАПИИ/СМЕХОТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ ПОГРАНИЧНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

А. В. Скутин

Уральский государственный университет физической культуры, Россия, Челябинск

*Сообщается об эффективности проведения гелототерапии, приводится авторский патент, а также федеральное Разрешение на применение методики гелототерапии/смехотерапии на территории Российской Федерации.*

*Ключевые слова: смехотерапия (гелототерапия), показания и противопоказания.*

**Введение.** Конкурентоспособность и мощь предприятий, а значит, могущество и процветание нашей великой страны напрямую зависит от внедрения новых промышленных методов. В этом плане не является исключением и медицина, ее здоровье сберегающие технологии. Не открою нового, когда скажу о том, что близок нам (людям) древнегреческий постулат – «в здоровом теле – здоровый дух» (*Mens sana in corpore sano*). Человеческая жизнь бесценна и чем больше живет человек, тем больше творит, созидает и приносит благ родной отчизне, тем больше пользы приносит он окружающим его людям.

Одной из современных инновационных технологий является гелототерапия/смехотерапия. Человечеству давно известно, что смех помогает облегчить состояние при многих заболеваниях. Известны даже случаи, когда безнадежные больные вставали на ноги благодаря тому, что не теряли присутствия духа, оптимизма и умения с юмором взглянуть на любую ситуацию. Еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал в одном из своих сочинений пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство. Посредством смеха другой древнегреческий врач – Пифагор набирал к себе желающих учеников обучиться различным жизненным премудростям.

**Цель** настоящего исследования – изучить влияние новой медицинской технологии гелототерапии/смехотерапии на здоровье лиц страдающих непсихотическими психическими расстройствами.

**Результаты исследования.** В ходе проведенных исследований (2001–2012 гг., на базе отделения неврозов и пограничных состояний в ОКСПНБ № 1, школе № 123 г. Челябинска, 2008, Госпитале ветеранов войн ОКБ № 1, 2009) установлен следующий факт, что в результате лечения смехом нивелируются такие психические состояния, как депрессивный, фобический, конверсионный и астенический синдромы, в меньшей степени влияние гелототерапии сказывается на obsessions. Отмечено также улучшение трудоспособности, креативности, коммуникативности. В 2009 году, на базе 27 отделения ОКСПНБ № 1, в ходе показательной сессии с применением психологического тестирования, было статистически подтверждено ( $p < 0,001$ ), что после проведения групповых занятий у пациентов с расстройствами адаптации в виде кратковременных и пролонгированных депрессивных реакций по данной психотехнике уровень тревожности снизился, а уровень стрессоустойчивости и саморегуляции повысился. В 2009 году прошли исследования гелототерапии в 27 отделении (отделение неврозов и пограничных состояний) посвященные исследованию депрессивных расстройств. Выяснилось, что в ходе лечебных сессий достоверно снижается уровень депрессии ( $p < 0,0001$ ), тревожности ( $p < 0,0001$ ), стресса ( $p < 0,0001$ ), повышению фона настроения ( $p < 0,0001$ ). С учетом всего комплекса фармакологического вмешательства у пациентов с депрессивными расстройствами метод гелототерапии доказал свою эффективность. В 2009 году

прошли заслуживающие определенного научного внимания исследования влияние гелотерапии на здоровье первокурсников вуза. Данное исследование из всех проведенных можно считать наиболее «чистым», так как здесь не было ни фармакологического вмешательства, ни иной психотерапевтической интервенции. Со значимостью  $p \leq 0,05$  отмечено улучшение показателя личностная тревожность. Со значимостью  $p \leq 0,01$  зафиксировано снижение интенсивности таких психологических показателей (согласно шкалам), как: ситуативная тревожность, депрессия, фон настроения, а также такое же значимое уменьшение ( $p \leq 0,01$ ) показателей физической и вербальной агрессии, негативизма, раздражения и аутоагрессии. В 2010 году прошли экспериментальные исследования гелотерапии на базе дневного стационара МУЗ ГKB № 8 у женщин с гипертонической болезнью, нормализовалось артериальное давление, достоверно понизился уровень холестерина (метаболические изменения), достоверно снизилась депрессия и тревожность ( $p < 0,001$ ). В 2010 году прошли исследования гелотерапии в 27 отделении (отделение неврозов и пограничных состояний) посвященные исследованию невротических расстройств. Выяснилось, что в ходе лечебных сессий достоверно снижаются уровень тяжести невротической депрессии ( $p \leq 0,001$ ), астении ( $p \leq 0,001$ ), конверсионных расстройств ( $p \leq 0,001$ ), обсессивно-фобических расстройств ( $p \leq 0,01$ ), вегетативных нарушений ( $p \leq 0,01$ ), уровня невротизации ( $p \leq 0,01$ ) и психопатизации ( $p \leq 0,05$ ). Весной 2011 года в областной онкологической больнице № 1 прошли научные исследования гелотерапии с женщинами, страдающими раком желудка. Одним из выводов явилось признание того факта, что смехотерапия может использоваться как паллиативное лечебное средство. Результаты проведенного исследования свидетельствуют в пользу повышения аппетита, самочувствия и настроения у женщин больных раком желудка ( $p \leq 0,05$ ).

На кафедре физической культуры и спорта Южно-уральского госуниверситета (под руководством зав. кафедрой д.п.н., проф. В. С. Быковым) было проведено методическое показательное занятие по смехотерапии (сессии мастер-класса) для преподавателей кафедры (январь 2011). Одним из практических выводов явилось признание того факта, что гелотерапия может использоваться в коллективной работе, спланировать и гармонизировать внутригрупповые взаимоотношения, снимать стрессовые ситуации, поднимать мотивацию к проведению занятий, как и у преподавателей, так и у студентов.

В мае 2012 года новая медицинская технология – гелотерапия была представлена на четырнадцатом декаднике психотерапевтов Урала и Сибири под руководством д.м.н., профессора, врача психиатра-психотерапевта, где получила заслуженное научное и общественное внимание.

В марте–апреле 2012 прошли научные исследования гелотерапии в отделении неврозов и пограничных состояний Челябинской областной специализированной психоневрологической больницы № 1, где обращалось внимание не только на купирование тревожной и депрессивной симптоматики, но и на увеличение экскурсии грудной клетки во время дыхательных смехоупражнений, а также улучшений показателей работы сердечно-сосудистой системы у больных с хроническими неспецифическими заболеваниями легких в виде бронхиальной астмы, хронического бронхита и эмфиземы легких. В сравнении с группой контроля данные показатели имели статистическую значимость ( $p \leq 0,01$ ). Необходимо также отметить, что интервенция посредством гелотерапии, в частности в клинике неврозов и пограничных состояний, проводилась на фоне фармакотерапии и физиолечения, то есть входила в комплексную реабилитацию больных.

Первое публичное выступление, посвященное тематике смехотерапии, было сделано на психотерапевтической конференции с международным участием в г. С.-Петербург в 2006 году. Выступление называлось «Особенности оказания психотерапевтической помощи сельскому населению Челябинской области с диссоциативными и коморбидными с ними психическими расстройствами, пострадавшему в ходе радиационных

аварий (период отдаленных последствий)». Кроме того, принимал участие в выступлении (март–апрель 2011 года) на местном, южно-уральском телевидении: восточный экспресс (в/э), ОТВ, канал ЮУРГУ (март 2011) и центральном телевидении: РенТВ, НТВ, 5 канал (С.-Петербург), Life-news. 11 марта 2011 года был приглашен на видеосъемки на центральный канал ИНТЕР Украины в Киеве на киностудию им. Довженко, на передачу, посвященную целебной силе смеха. Даны также публикации по данной тематике в центральную прессу – «Аргументы и факты» (декабрь 2010) и «Комсомольскую правду» (март 2011).

**Обсуждение.** Согласно современным положениям правительством России разработан новый приказ Минздрава и соцразвития РФ № 488 от 20.07.2007 «Об утверждении Административного регламента Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития по исполнению государственной функции по выдаче разрешений на применение новых медицинских технологий». В настоящее время методика гелототерапия/смехотерапия является запатентованной (№ 2367764 от 10.06.2009) и разрешенной к применению на территории Российской Федерации, то есть она приобрела статус новой медицинской технологии. Разрешение ФС № 2010/303 на применение новой медицинской технологии выдано Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (РОСЗДРАВНАДЗОР) от 20.08.2010. С другой стороны гелототерапия/смехотерапия представляет собой также физическую реабилитационную технику (новую велнес-технология, данная технология признана в УралГУФК, создана программа, проводится обучение данной методике), включающую в себя активную дыхательную гимнастику (так как смех уже само по себе разумющееся дыхательное упражнение, это I и IV этап), смехомедитацию (II этап) и на третьем этапе – кинезитерапию (активные двигательные упражнения с креативным подтекстом, повышающие чувство радости в организме). Гелототерапия/смехотерапия проводится в 4 этапа, ежедневно, курсом не менее 9–10 сеансов, при этом на первом этапе лечения проводятся дыхательные смехоупражнения, либо в виде рефлекторного смеха, либо в виде контрастного дыхания. На втором этапе проводится смехомедитация, представляющую собой вхождение в состояние сосредоточенности с последующим искусственным растягиванием губ в улыбку. На третьем этапе выполняют психодинамические радостные упражнения, направленные на развитие интеллекта и креативности, сопровождаемые мимикой и пантомимикой. На четвертом этапе рассказывают смешные истории, анекдоты и афоризмы для создания и закрепления стойкого лечебного плато, причем, время, затрачиваемое на каждый последующий этап, постепенно увеличивается, а на весь сеанс затрачивается от 50 минут до 1 часа. Данный способ лечения позволяет добиться устойчивой замены отрицательных моделей поведения, вызывающих разнообразные расстройства, положительными и жизнеутверждающими установками. Осложнений за время проведения сессий гелототерапии не выявлено.

К проведению методики в ходе многочисленных исследований установлены показания и противопоказания. Гелототерапия показала свою эффективность при коррекции разнообразных пограничных (в том числе и невротических) непсихотических психических расстройств, а именно: различные расстройства адаптации (шифры с F43.20 по F43.23), в том числе в виде кратковременной (F43.20) и пролонгированной депрессивных реакций (F43.21), ипохондрический невроз (F45.2), конверсионное расстройство (F44.8, F44.9), невротическое состояние (F48.0), ипохондрическое и истеро-ипохондрическое развитие личности (F60.8), соматоформные расстройства (F45.8), диссоциативная fuga (F44.1), диссоциативный ступор (F44.2), диссоциативные припадки (F44.5), смешанные диссоциативные расстройства (F44.7), дистимия (F34.1), рекуррентное депрессивное расстройство в стадии ремиссии (F33.40) и прочее. Отечественная методика гелототерапии с успехом используется в клинике психосоматических расстройств, такими как язвенная болезнь желудка, неспецифический язвенный колит,

бронхиальная астма. Смехотерапия используется при лечении даже таких сильных травм, как детский сексуальный абьюз. Психолог Аннет Гудхард (Германия), предлагает формулу: боль + игра = смех. Если человек, испытавший сексуальный абьюз, в условиях психотерапии сможет играть с болью, то результатом этого будет – смех.

Способ не имеет возрастных ограничений, может быть использован не только пациентами, страдающими пограничными (в том числе невротическими) расстройствами, для лечения, но и практически здоровыми людьми с целью профилактики возникновения разнообразных психических, психосоматических расстройств предневротического, невротического и пограничного уровня.

Противопоказания к использованию гелототерапии.

В ходе проведенных клинических испытаний (2001–2012) выявлены абсолютные противопоказания к проведению гелототерапии (смехотерапии):

1. Все психические расстройства в остром и подостром периоде (М.Д.П., шизофрения, эпилептический психоз, органический психоз, интоксикационный психоз, соматогенный психоз, индуцированный психоз, инфекционный психоз, алкогольный делирий, суицидальное поведение и пр.).

2. Острый и подострый период черепно-мозговой травмы.

3. Эпилепсия, эпилептиформный синдром и различные судорожные состояния.

4. Органическое поражение головного мозга с резким снижением интеллектуальных функций.

5. Психосоматические расстройства в состоянии обострения, или нестабильной компенсации (например, прогрессирующая стенокардия, инфаркт миокарда в острой и подострой стадии, нейродермит в острой стадии, обострение язвенной болезни, псориаз в стадии обострения, гипертонический криз и пр.).

6. Прием нейролептиков и антидепрессантов в высоких дозах.

7. Неотложные состояния, требующие срочной хирургической и терапевтической интервенции: (о. холецистит, о. панкреатит, о. аппендицит, перитонит, о. менингит и пр.).

8. Низкая мотивация (или ее отсутствие) у самого пациента.

Однако, как следует из отечественных и зарубежных исследований, имеются также относительные противопоказания, это:

1. Состояние беременности. Беременным женщинам смеяться можно и нужно, поскольку это полезно не только им, но и еще не родившимся детям, иммунитет которых значительно укрепится. Тем не менее, беременные женщины не должны подвергать себя приступам затяжного смеха, так как это может спровоцировать преждевременные роды.

2. Все послеоперационные состояния в первые 2-3 месяца после хирургического вмешательства.

3. Заболевания глаз, и, прежде всего, те заболевания, где нарушено слезоотделение (дакриoadенит, болезнь Микулича, синдром сухого кератоконъюнктивита, каналикулит), так как очень часто смех бывает «со слезами». Смех здесь должен быть весьма умеренным.

4. Паховые и пупочные грыжи.

5. Если человек болен туберкулезом, хроническим бронхитом и другими заболеваниями, которые связаны с выделением мокроты, он должен позаботиться о том, чтобы, смеясь, не заразить окружающих.

С 2011 года гелототерапия включена в цикл сессий центра велнес-технологий Уральского госуниверситета физической культуры, под руководством заведующего кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации д.м.н., профессора А. Э. Батуевой, проводится обучение курсантов данной технологии.

**В заключение** необходимо отметить, что гелототерапия может быть рекомендована как одна из эффективных техник, помогающей участникам тренинга не только создать профилактику разнообразных расстройств, но и вновь приобрести утраченное здоровье.

# **INTRODUCTION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGY OF GELOTOTHERAPY/LAUGHTER THERAPY INTO COMPLEX REHABILITATION OF BORDER PSYCHIC AND PSYCHOSOMATIC ILLNESSES**

A. V. Skutin

Ural State University of Physical Culture, Russia, Chelyabinsk

*The introduction states the topicality of the work. The results section of the research presents the data on the effectiveness of gelototherapy. The discussion section presents the authors patent together with the Federal License to use the gelototherapy/laugh therapy methods in the Russian Federation.*

*Keywords: laugh therapy/gelototherapy, indications and contra indication.*

E-mail: andrey.sckutin@yandex.ru

© Скутин А. В., 2013

## **ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СИБГАУ**

Т. В. Ткачева

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

*В настоящее время определенный интерес вызывает концепция личностно ориентированного образования, которая ставит перед собой цель развития индивидуальных способностей обучаемого. СибГАУ перешел на качественно новый уровень путем введения в учебный процесс разнообразных специализаций по видам спорта, что позволяет студентам самостоятельно выбрать интересующее их направление физической активности. Это объясняется тем, что активная пропаганда здорового образа жизни как признака успешности формирует в сознании студенческой молодежи принцип «to be fit» – быть в форме. Силовая подготовка – это система физических упражнений, главным образом с отягощениями, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также технике и методике выполнения силовых упражнений. Многочисленные научные исследования показали, что упражнения с отягощениями оказывают большое и благотворное влияние на здоровье человека.*

*Ключевые слова: актуальность, силовая подготовка, индивидуальный подход, концепция, мезоцикл, гипертрофия, сила, адаптивные возможности организма, физическая активность.*

Актуальность индивидуального подхода при занятиях физическими упражнениями отмечалась еще П. Ф. Лесгафтом, который писал: «... что за воспитание будет без знания строения и отправления организма, без точного определения внешних влияний на тело? Какую пользу может принести эмпирическая умозрительная педагогика без основного знания человеческого организма?». Индивидуальный подход в воспитании предполагает организацию педагогического воздействия, учебного процесса с учетом

индивидуальных особенностей личности, воспитания, условий жизни, в которых находится данный индивид.

В настоящее время определенный интерес вызывает концепция личностно ориентированного образования, которая ставит перед собой цель развития индивидуальных способностей обучаемого. При этом личность обучаемого провозглашается главной ценностью, влияющей на содержание обучения. Обучение не может стать личностно ориентированным до тех пор, пока группа обучаемых рассматривается только как нечто целое, единое. Необходимы дифференциация и индивидуализация обучения, полноценное развитие личности каждого обучаемого на основе его психофизиологических особенностей и при условии его активного самовыражения и саморазвития.

С 2003 года система физического образования в СибГАУ перешла на качественно новый уровень путем введения в учебный процесс разнообразных специализаций по видам спорта, что позволяет студентам самостоятельно выбрать интересующее их направление физической активности. Это объясняется тем, что активная пропаганда здорового образа жизни как признака успешности формирует в сознании студенческой молодежи принцип «to be fit» – быть в форме. Силовая подготовка – это система физических упражнений, главным образом с отягощениями, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также технике и методике выполнения силовых упражнений. Многочисленные научные исследования показали, что упражнения с отягощениями оказывают большое влияние на здоровье человека. В результате регулярных занятий укрепляется иммунная система, улучшается осанка, увеличивается циркуляция крови, растут силовые показатели, повышается психоэмоциональная устойчивость. Еще одна из положительных сторон силовой тренировки – это снятие и предупреждение стрессов, а также выработка дисциплинированности. Несомненно, все эти моменты позитивно влияют на будущего специалиста не только в учебе, но и в других сферах деятельности.

Особенностью данной специализации является личностно ориентированный подход к студенту на фоне общего методического подхода, применяемого к тренировочному процессу. Эффективность сочетания унифицированного и индивидуального подхода в силовых тренировках неоднократно подтверждалась в ходе различных исследований и экспериментов. На основе различных литературных источников по проблеме сочетания общего подхода и индивидуализации можно выделить основные направления построения тренировочного процесса, применяемые на специализации «Силовая подготовка»:

- ✓ индивидуальный подход в процессе отбора на специализацию;
- ✓ наличие общей методической базы для реализации поставленных целей;
- ✓ необходимость подачи теоретического материала с учетом современных тенденций;
- ✓ индивидуализация средств и методов тренировки;
- ✓ индивидуализация тренировочной нагрузки.

Отбор на специализацию «Силовая подготовка» проходит в начале семестра по результатам тестирования физической подготовленности (см. таблицу). При этом не используются собственно силовые упражнения, так как мы считаем, что после длительного отдыха для основной массы студентов они будут травмоопасны и нецелесообразны.

Также на этапе отбора проводятся индивидуальные беседы с желающими заниматься, в ходе которых выявляются мотивационные цели, побудившие их выбрать данную специализацию. В течение учебного года студентам предлагается освоить комплексы упражнений, характеризующие определенный мезоцикл всего тренировочного блока и предназначенные для достижения специфических целей, например, для повышения силовой выносливости, роста мышечной массы, силы, мощности.

### Нормативы для отбора на специализацию «Силовая подготовка»

	Норматив	I курс	II курс	III курс
ЮНОШИ	Отжимание от пола	40	45	50
	Подтягивание на перекладине	10(8*)	12(10*)	14(12*)
	Подъем ног в упоре	30	35	40
ДЕВУШКИ	Отжимание от пола	12	15	20
	Подъем ног в упоре	15	20	25

\* Значение нормативов для студентов весом более 80 кг.

Мезоцикл повышения *силовой выносливости* включается в начале каждого учебного года, так как позволяет плавно ввести занимающихся в последующий тренировочный процесс. Данный период характеризуется большим объемом работы, низкой интенсивностью и очень короткими промежутками отдыха. *Гипертрофия* способствует мышечному росту и подготавливает студентов к дальнейшей силовой и мощностной работе. Здесь используется широкое разнообразие упражнений с умеренным объемом и интенсивностью и короткими паузами отдыха между подходами. *Сила* – мезоцикл, способствующий увеличению силовых показателей. Он характеризуется базовыми, мультисуставными упражнениями, низким объемом и высокой интенсивностью с большими периодами отдыха между подходами. *Мощность* построена на циклах гипертрофии и силы с базовыми мультисуставными упражнениями и взрывными движениями. Объем ниже, чем в силовой фазе, а интенсивность выше с сохранением длительных пауз отдыха между подходами. Периодизация – это действенный метод для развития всех силовых компонентов. Изменение упражнений, подходов, повторений и времени для отдыха каждые четыре-шесть недель позволяет добиться определенного качественного прогресса в результатах и сохранить интерес студентов к самому процессу тренировки. При этом учитывается характер телосложения, состояние здоровья, адаптивные возможности организма, психоэмоциональное состояние, наличие опыта занятий какими-либо видами спорта и другие факторы. Еще одним важным моментом для студентов является индивидуальный подход в выборе тренировочных весов. Как правило, к третьему курсу большинство студентов, выбравших специализацию «Силовая подготовка» с начала обучения в вузе, владеют правильной техникой выполнения большинства силовых упражнений, могут грамотно составить тренировочную программу и схему питания для достижения определенных целей. Со временем приходит понимание того, что предоставляемая в СибГАУ в процессе обучения спортивная база, наличие высококвалифицированного профессорско-преподавательского состава – это отличная альтернатива дорогостоящим коммерческим услугам спортивных клубов города.

Уже сейчас можно говорить о положительных результатах введения специализации «Силовая подготовка» в учебный процесс. Это выражается, прежде всего, в живом интересе студентов СибГАУ к данному направлению: проводятся постоянные консультации по методическим аспектам построения тренировочного процесса, по вопросам питания и восстановления; большой популярностью пользуются занятия в тренажерном зале СибГАУ во внеучебное время. Объективными показателями могут служить постоянный рост у большинства студентов результатов тестов промежуточного и выходного контроля. Также студенты отмечают улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности, уверенности в себе, положительные изменения во внешнем виде. Студенты, занимающиеся другими видами спорта и выбравшие силовую подготовку в качестве вспомогательных занятий, отмечают рост результатов в основном виде спорта.

# **PERSON-ORIENTED APPROACH TO THE SPECIALIZATION «STRENGTH TRAINING» IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION**

**T. V. Tkacheva**

**Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk**

*At present a certain interest is the concept of personality-oriented education, which aims at the development of individual abilities of the learner. SibSAU moved to a qualitatively new level by introducing in the educational process of various specializations in different kinds of sport, which allows students to independently choose the interest of their direction of physical activity. This is explained by the fact that the active propaganda of healthy way of life as a sign of the success of forms in the consciousness of the student youth, the principle of «to be fit» – be in the form. Strength training is a system of physical exercises, mainly with weights, which is based on the scientific knowledge of anatomy, physiology, foundations of the litany, as well as the technique and methodology of the force exercises. Numerous scientific studies have shown that exercise with weights have a great and positive impact on human health.*

*Keywords: relevance, power training, individual approach, the concept, mesocycle, hypertrophy, power, adaptive opportunities of an organism, physical activity.*

© Ткачева Т. В., 2013



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

---

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ**

Н. В. Ивашко<sup>1</sup>, В. В. Поляков<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

<sup>2</sup>Красноярский строительный техникум, Россия, Красноярск

*Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.*

*Ключевые слова: наркотические средства, профилактика наркомании, спортивно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия.*

Федеральный закон РФ «О внесении изменений в статью 1 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 25 октября 2006 года № 170-ФЗ дает юридическое определение профилактике наркомании и антинаркотической пропаганде:

– профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании;

– антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании.

Как видно из этого закона, основной положительный вектор антинаркотической пропаганды направлен на формирование у наших сограждан здорового образа жизни, ядром которого и является оптимальная физическая активность человека, а отрицательный – на формирование негативного отношения к наркомании, сложнейшей и многограннейшей проблемы, решение которой невозможно без комплексной и скоординированной системы мероприятий различного характера.

Данный факт со всей очевидностью демонстрирует огромный потенциал средств физической культуры и спорта как в профилактике наркоманий, так и особенно в антинаркотической пропаганде.

Анализ многочисленных публикаций позволяет выделить три уровня наркопрофилактического использования средств физической культуры и спорта:

– первый уровень предполагает применение различных средств, методов, форм занятий по физической культуре и спорту с молодежью с целью ее отвлечения от «вредных привычек», уменьшения вероятности приобщения к ним за счет целесообразной

организации досуга, заполнения «вакуума» свободного времени, формирования социально одобряемой активности и установок, повышения стрессоустойчивости, формирования оптимистического взгляда на жизнь;

– второй уровень выражается в установках на оздоровление и приобщение к здоровому образу жизни;

– третий уровень предусматривает формирование и коррекцию основных свойств личности молодежи в процессе занятий физическими упражнениями (профилактическая работа строится на основе учета сформировавшейся ценностной концепции жизни каждого молодого человека и предполагает возможности коррекции этой концепции, тех или иных свойств личности – черт характера, направленности, мировоззрения, самосознания, эмоционально-волевой сферы и т. д.).

Спортивно-массовые мероприятия (куда относятся и физкультурно-оздоровительные) являются, пожалуй, основным направлением профилактики негативных социальных явлений и антинаркотической пропаганды в сфере физической культуры и спорта. Это и понятно, поскольку соревновательность – основополагающее качество спортивной деятельности, а спорт по своей сути есть не что иное, как официальное систематически возобновляющееся соревнование, организованное в соответствии с принципом «честного соперничества» или «честной игры».

Современные детальные этиолого-антропологические исследования показали, что элементы соперничества являются универсальным компонентом антропологии человека, что соревнования в духовной, интеллектуальной и физической культуре имеют универсальный характер и являются одним из наиболее важных социальных и этиологических принципов человечества.

Напомним, что соревнования, сопоставления себя с другими на основе правил «честной игры» являются сердцевинной сознательной способности человека, его базисного сущностного свойства.

Таким образом, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия – важнейшее направление профилактики негативных социальных явлений и, в частности, антинаркотической пропаганды – может принести положительный эффект только в случае их системности, периодической повторяемости и методической обеспеченности.

При этом основная цель методики проведения любых соревнований должна состоять в том, чтобы сопоставление своих способностей со способностями других формировало мотивацию к самосовершенствованию участников состязаний.

Информационно-образовательные модели антинаркотической профилактики и пропаганды нацелены на организацию учебной деятельности школьников и учащейся молодежи с целью освоения ими знаний о негативных последствиях опасных экспериментов со своим здоровьем, а также формирования умений и навыков корректировки своего психоэмоционального и физического состояния и, вообще, удовлетворения своих базисных потребностей в социально приемлемых формах (потребностей в самоактуализации, приобретения значимого социального статуса, профессионального самоопределения и др.).

Агитационно-пропагандистские акции – это технологии, напрямую реализующие содержание антинаркотической пропаганды и являющиеся важным компонентом любого профилактического мероприятия физкультурно-спортивного характера.

Анализ международного опыта профилактики наркоманий и других негативных социальных явлений с помощью средств физической культуры и спорта показал, что используемые в различных странах технологии и модели во многом схожи с российскими и могут быть также классифицированы.

Однако механизмы их реализации, безусловно, крайне разнообразны и предопределены своеобразным сочетанием политических, экономических, правовых, социальных

и целым рядом других факторов, характерных для каждой конкретной страны. Поэтому перенести опыт той или иной страны в деле профилактики наркоманий и антинаркотической пропаганды в условиях России весьма затруднительно.

Совершенно очевидно, что в нашей стране необходимо разработать свою, национальную систему профилактики и пропаганды.

Главная идея повышения эффективности использования средств физической культуры и спорта в профилактике наркоманий и антинаркотической пропаганде состоит в создании постоянно действующей системы такой работы, внедрении ее во все учреждения и организации, где представлена физическая культура и спорт: общеобразовательные учреждения; учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования; учреждения дополнительного образования, спортивные клубы и федерации; места отдыха и проведения досуга, в первую очередь детей, подростков и молодежи и др.

Такая система должна состоять из обязательной для всех субъектов РФ части и вариативной, учитывающей реальную наркоситуацию в регионе. При этом обязательная часть должна финансироваться бюджетами различных уровней, а вариативная – целевыми программами.

Внедрение подобной системы профилактики и пропаганды невозможно без координации действий государственных органов управления физической культурой и спортом, образованием, здравоохранением, культурой.

В содержательном плане информационно-образовательные антинаркотические программы должны быть комплексными и включать в себя объективные сведения о наркотических ядах и их влиянии на человека (приблизительно 20 %) и о возможности удовлетворения глубинных базовых потребностей личности, коррекции своего психоэмоционального состояния с помощью средств физической культуры и спорта.

Другими словами, профилактические и пропагандистские программы и технологии должны быть заполнены не только и даже не столько запугивающей информацией, но и прежде всего конкретными предложениями по самосовершенствованию и самоактуализации в социально приемлемых формах.

## **USE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN DRUG ADDICTION PREVENTION**

N. V. Ivashko<sup>1</sup>, V. V. Polyakov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

<sup>2</sup>Krasnoyarsk Construction Technical College, Russia, Krasnoyarsk

*The growth rate of narcotization of the Russian society and crime associated with the drug, rightly considered as one of the real threats to the national security of the country.*

*Keywords: drugs, prevention of drug addiction, sports events, sports and fitness activities.*

© Ивашко Н. В., Поляков В. В., 2013

## К ВОПРОСУ О ПРЕДПОСЫЛКАХ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Е. И. Кокова<sup>1</sup>, Ю. А. Копылов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

<sup>2</sup>Учреждение Российской академии образования  
«Институт возрастной физиологии», Россия, Москва

*Анализ состояния физического, психического и нравственного здоровья детей школьного возраста показал, что за последнее десятилетие наметилась четкая тенденция их существенного ухудшения. Предпосылками, провоцирующими асоциальный образ жизни, или девиантное поведение (от англ. deviation – отклонение) являются нарушения в состоянии физического (соматического) и психического здоровья.*

*Ключевые слова:* девиантное поведение, физическое развитие, здоровье, двигательная активность, мотивация, личность.

Эпоха научно-технической революции, наряду с положительными явлениями, принесла в жизнь современного человека многочисленные негативные последствия. Человек все больше подпадает под воздействие чрезвычайно интенсивных воздействий, которые отрицательно влияют на его жизнь и здоровье. На современном этапе значительно повышается роль высоко сложных интеллектуальных технологий, что привело к изменению структуры трудовой деятельности. Ручной труд повсеместно заменяется новыми технологиями, где главенствующую роль играют иные требования к личности человека. Если раньше акцент делался преимущественно на физических кондициях, а психическим показателям и тем более «социальному интеллекту» отводилась существенно меньшая роль, то сейчас положение вещей меняется.

Стало объективной необходимостью воспитывать людей, способных быстро обучаться, легко осваивать в больших количествах новую информацию, перерабатывать и трансформировать полученные знания, умения и навыки в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Кратко остановимся на той ситуации, которая сложилась в нашей стране за последние десятилетия в области физического, психического и социально-нравственного здоровья учащейся молодежи. Установлено, что хронический дефицит двигательной активности детей и подростков, сложная экологическая обстановка тормозят нормальное физическое развитие, угрожают здоровью. В условиях чрезмерной учебной нагрузки и выраженного утомления повышение двигательной активности средствами физического воспитания не оказывает оздоровительного эффекта. О неблагоприятной динамике здоровья школьников свидетельствует значительный рост (в 10 раз) детской заболеваемости. За время обучения в школе число здоровых детей сокращается в 5 раз. За последние годы более чем в 2 раза увеличилось число хронически больных детей.

Результаты общей оценки уровня здоровья первоклассников показали, что лишь 5 % мальчиков и 13 % девочек имеют «безопасный уровень» соматического (телесного) здоровья. Установлено, что около 41 % мальчиков и 50 % девочек нуждаются в проведении комплексных физкультурно-оздоровительных и реабилитационных мероприятий.

В возрасте 7–10 лет, в период первого этапа адаптации к новой учебной деятельности, наблюдается первый скачок в увеличении доли школьников, страдающих хроническими заболеваниями – 15 % против 4–5 % в дошкольном возрасте. Наибольшую распространенность у детей первого года обучения составляют различные виды нарушений осанки (до 48 %), сколиозы (10 %), уплощенные стопы (20,9 %). Состояние здоровья учащихся продолжает ухудшаться, причем более чем на 20 % это обусловлено неблагоприятными факторами внутришкольной среды и организацией учебного процесса.

Распределение учащихся по группам здоровья показало следующее. Первую группу здоровья (здоровые дети) составили только 20,3 % обследованных учащихся. Вторую группу здоровья составили 58,4 % учащихся, имеющие нарушения в состоянии здоровья функционального характера (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, нарушения речи – легкий логоневроз, невротические реакции). Третью группу составили 21,3 % учащихся, уже имеющие существенные отклонения в состоянии здоровья.

Выявлены существенные нарушения в режиме дня: учебная нагрузка в школе не соответствовала гигиеническим нормативам в 56 % случаях; превышено нормативное время, затрачиваемое на приготовление домашних заданий в 73 % случаях, снижена продолжительность пребывания на свежем воздухе в 62 % случаях, сокращена продолжительность ночного сна в будние дни в 69 % случаях.

Для учащихся общеобразовательной школы, независимо от возрастной категории, характерны: ограничение двигательной активности; нарушения элементарных гигиенических норм режима дня, а также отмечается ухудшение физических качеств. В стране 70 % учащихся не занимается физкультурой, а распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80 %, более 30 % учащихся имеют дефицит массы тела и столько же избыточный вес в результате неправильного и нерационального питания. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных перегрузок школьников. Количество уроков физической культуры не в состоянии удовлетворить «двигательный голод» детей и подростков.

Существенно сокращается количество учащихся, регулярно занимающихся в спортивных секциях. Если в начальных классах до 70 % детей посещали занятия в спортивных секциях, то основной школе этот показатель сократился до 24 %. В старших классах только 11 % школьников посещают занятия в спортивных секциях. В старшем школьном возрасте отмечается еще больший рост числа хронических заболеваний, ранее характерных только для взрослого населения страны: сердечно-сосудистые заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата, заболевания дыхательной системы.

Увеличивается количество детей с дефицитом массы тела, с отклонениями в области психики, нарушениями опорно-двигательного аппарата. Физическая подготовленность имеет широкие колебания в зависимости от постановки системы образования в каждом конкретном регионе и общеобразовательной школе. Доля здоровых детей к окончанию обучения в школе не превышает 20–25 % от выпуска. Снижается уровень физической подготовленности учащейся молодежи. Около 50 % призывников не выполняют предусмотренных нормативов, а 20 % признаются непригодными к службе в армии по состоянию здоровья.

Состояние психического здоровья подрастающего поколения в последние годы ухудшается. В среде учащихся общеобразовательной школы наметилась тенденция, помимо распространения хронических заболеваний, снижения нравственных критериев, нарушения норм межличностных отношений. На предельно низком уровне находятся показатели концентрации внимания, усидчивости и стрессоустойчивости, предельно велики характеристики агрессивности по отношению к окружающим, необоснованной тревожности, умственной и физической утомляемости.

Психическое здоровье школьников находится под постоянным «давлением» многочисленных стрессовых воздействий – громадного потока информации (не всегда отвечающего возрастным возможностям учащихся общеобразовательной школы), напряженных межличностных отношений в семье и в школьном коллективе, негативном отношении друг к другу в обществе. В итоге нередки психические срывы, постоянное возбужденное (реактивное) состояние, возникновение неоправданной тревожности. В крайних, тяжелых и запущенных случаях зафиксированы случаи суицида.

Стрессовые раздражители, накладываясь друг на друга, создают новые стрессовые состояния, что в комплексе с негативными экологическими и социальными факторами

приводит к предпосылкам возникновения заболеваний широкого спектра, а также к преждевременному старению и деградации личности.

Исследование мотивов к занятиям физической культурой учащихся выявило следующую картину. Наиболее сформированными мотивами у школьников являются мотивы соперничества и самоутверждения за счет окружающих, мотивы занятий физической культурой «по принуждению». На последних местах по уровню сформированности стоят мотивы общения, усвоения нового материала, коллективизма, интереса к занятиям физической культурой (от класса к классу этот показатель прогрессивно снижается и достигает пика в старших классах).

Без преувеличения критическое положение сложилось с нравственным здоровьем в среде учащейся молодежи. Как отмечал академик П. Капица, о нравственном здоровье общества можно судить по количеству правонарушений. Трудность здесь состоит в том, что нет надежной статистики преступности. Официальная статистика многое не показывает по самым различным причинам. И опять выручают социологи. Опросы пострадавших от различных правонарушений дают картину куда более мрачную, чем официальные данные.

В нашей стране преступность очень сильно выросла за последние годы. Идеологический вакуум, возникший в результате разрушения традиционной системы ценностей, заполняется у части населения идеями экстремизма, вседозволенности. В криминальной среде сформировалось чувство безнаказанности, что связано с низкой эффективностью деятельности правоохранительных организаций.

В нашей стране все больше правонарушений совершают дети школьного возраста. Опасение вызывает рост преступности среди 11–15-летних школьников, в частности среди девочек. Также в последнее время произошла подмена идеалов, искажение их сути, замена чувства патриотизма на национализм, а в некоторых случаях даже на нацизм. Сейчас слова «долг», «честь», «порядочность» вызывают чаще всего неприятие и непонимание.

Выявлены существенные нарушения в структуре личности детей и подростков. Так, качество значимости своего учебного труда для школьника постепенно теряет свою привлекательность, что указывает на формирование отрицательного отношения школьников к учебе в целом. Качество уважения к окружающим находится на чрезвычайно низком уровне в системе ценностей детей и подростков. Эти данные выявляют направленность личности школьников, прежде всего на собственное «Я», удовлетворение собственных потребностей и желаний, часто в ущерб окружающим.

Высокая степень социальной напряженности и неопределенности в своем будущем, порождают у подростков чувство хронической тревоги, неудовлетворенности условиями жизни, что усугубляется крайне неблагоприятной экологической ситуацией, невысоким уровнем культуры здорового образа жизни.

В последнее время отмечается такая проблема, как неудовлетворенность в социальном общении и самосохранении личности, что приводит к крайне негативным последствиям. Условно сложившееся положение можно назвать «Война всех против всех» – насилие превращается в обыденный способ разрешения межличностных конфликтов. Оправдание мести, показывающее уровень конфликтности и озлобленности в обществе, принимают более четверти жителей России.

Анализ ситуации в области социального здоровья подрастающего поколения России выявил чрезвычайно негативные тенденции. Отмечается тенденция к «социальному нездоровью общества», где на первый план выступают факторы, определяющие культурный уровень нации. О низком уровне «социального здоровья» свидетельствуют такие факты: спиртные напитки употребляет около 80 % трудоспособного населения; каждая шестая семья имеет наркологические проблемы, число лиц, хотя бы раз употреблявших наркотики, составляет по самым оптимистическим данным 11–15 % и более.

Алкоголизм в России распространен в 3 раза больше, чем в США, а по сравнению с Германией, превышает в 5 раз. Расширяется, так называемая, семейная форма алкоголизма. Продолжает расти число детей с грубыми врожденными аномалиями нервной системы, которые являются следствием пьянства родителей. Ежегодно рождается большое количество детей, у которых один или оба родителя страдают алкоголизмом. Алкоголизм стремительно омолаживается. Среди школьников старших классов половина употребляют алкоголь, среди учащихся средних учебных заведений этот процент еще выше.

Увеличивается число насильственных преступлений, в том числе и среди учащихся общеобразовательной школы. На фоне стремительного роста преступности прогрессирует подростковая преступность, ее рост составляет около 15 % в год. Ежегодно более 90 тысяч несовершеннолетних совершают общественно опасные деяния.

В последнее время отмечается проблема неудовлетворенности в социальном общении и самосохранении личности. Насилие превращается в обыденный способ разрешения межличностных конфликтов. Вопросы социальной адаптации учащихся общеобразовательных школ были актуальны всегда.

Исследования показывают, что учащиеся общеобразовательных школ в подавляющем большинстве имеют статус «условно адаптированных». Такие дети, в отличие от сверстников, более чувствительны, а, следовательно, и более подвержены неблагоприятным воздействиям внешней среды. Наиболее ранима в этом плане эмоциональная сфера. Она улавливает и оперативно реагирует на всевозможные неблагоприятия социального окружения, не имея достаточно сил им противостоять. Прибавим к этому значительное увеличение учебной нагрузки в школе, когда лишь единицы способны выдерживать предложенный педагогами темп усвоения нового материала. В итоге мы получили уже сейчас у школьников неоправданную агрессивность, не спровоцированные грубость, подчас жестокость в отношении к окружающим.

Исследование мотивов поведения учащихся выявило следующую картину. Наиболее сформированным у школьников является мотив соперничества. На последнем месте по уровню сформированности стоят мотивы общения. При этом значение личности учителя для школьников тревожно низка. Чтобы эффективно воздействовать на процесс социализации ребенка необходимо приступать к педагогическим мероприятиям в этом направлении как можно раньше. Наиболее благоприятный период для этого – младший школьный возраст.

Выявлено, что «педагогический портрет» школьников младшего возраста отличает высокий уровень беспокойности (неусидчивости), быстрое нарастание утомления, неадекватная реакция на низкие оценки, высокая тревожность в стрессовых ситуациях (при контрольных работах, при необходимости быстро выполнить задание учителя), пониженный уровень концентрации внимания, агрессивность по отношению к одноклассникам и окружающим людям.

Вероятно, каждый педагог сталкивается с проблемой «социальной неготовности» своих учащихся, и большинство «ломает голову», как же выйти из этой ситуации. Не секрет, что большинство так называемых «педагогических приемов» в этих обстоятельствах не срабатывает, и проблема нарастает, как снежный ком. Невнимательные дети становятся более невнимательными, а агрессивные – еще агрессивнее. Эти тенденции являются грозным, хотя до поры и скрытым предвестником формирования антиобщественного поведения, которое сопровождается, как известно, приобщением к пьянству, наркомании, преступности.

Педагогу в общеобразовательных школах приходится сталкиваться с широким спектром отклонений в системе поведения своих учащихся, и при этом так построить свою работу, чтобы максимально приблизить средства воздействия к индивидуальным особенностям ребенка.

Процесс социализации во многом осуществляется в школе спонтанно, но теперь уже необходимо применять его целенаправленно, четко понимая основные механизмы данного аспекта воспитания. Очень важно, что отсутствие сформированных навыков здорового образа жизни, употребление алкоголя, наркотических веществ и сопутствующей им половой распущенности влечет за собой угрозу СПИД/ВИЧ инфицирования молодого человека.

Опасное распространение среди молодежи получает в последние годы употребление наркотических и токсических веществ. По оценкам специалистов численность наркоманов и токсикоманов составляет сегодня от 150 до 300 тысяч человек или 0,1–0,2 % всего населения России. Из транзитной страны для распространения наркотических веществ Россия неуклонно превращается в большой рынок для сбыта. Рост доли детей и подростков среди употребляющих наркотические и токсические вещества составляет около 10 % в год. Смертность от передозировки наркотиков за последние годы возросла в два раза.

Таким образом, можно отметить, что наметились следующие негативные тенденции:

- уровень физического развития и состояния здоровья учащихся ухудшается;
- уровень двигательной подготовленности школьников не превышает среднестатистических показателей, установленных комплексной программой физического воспитания учащихся;
- уровень сформированности мотивов к занятиям физической культурой от класса к классу снижается;
- уровень социально значимых качеств личности вызывает наиболее серьезные опасения, так как наименее сформированным качеством у школьников всех возрастов является уважение к окружающим, а на первом месте находится направленность личности на собственное «Я»;
- и, наконец, выявленный уровень владения знаниями, умениями и навыками физической культуры находится на «пограничном» среднем уровне.

Эти данные показывают, что многие учащиеся не имеют достаточных перспектив для успешной социализации в обществе и находят выход в употреблении алкоголя, наркотических веществ и асоциальном образе жизни. Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что только на основе знания реальной обстановки можно принимать взвешенные и эффективные решения в борьбе с любыми проявлениями социальных отклонений в поведении детей и подростков.

## **TO THE QUESTION ABOUT PRECONDITIONS OF DEVIANT BEHAVIOUR OF CHILDREN AND TEENAGERS AT MODERN STAGE**

E. I. Kokova<sup>1</sup>, Yu. A. Kopylov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia, Russia, Krasnoyarsk

<sup>2</sup>The Institute of Physiological Age, Russian Academy of Education, Russia, Moscow

*Analysis of condition of physical, psychological and moral health of school-age children showed that during the last decade a precise trend towards its significant deterioration has been observed. Preconditions that provoke an asocial life-style or deviant behavior seem to be breakdowns in physical (somatic) and psychological health.*

*Keywords: deviant behavior, physical development, health, motion activity, motivation, person.*

E-mail: kokovaei@mail.ru

© Кокова Е. И., Копылов Ю. А., 2013



# НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВВЕДЕНИЯ В ДЕЙСТВИЕ ФГОС ВПО ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ ДЛЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

А. И. Кравчук

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

*Введение в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения привело к существенному сокращению учебных занятий по физической культуре и в целом не оказало положительного влияния на учебный процесс.*

*Ключевые слова:* физическая культура, студент, образовательные стандарты, учебные занятия.

Российская образовательная система в течение последних двадцати лет пережила огромное количество реформ. Масштабы изменений, произошедших за всю историю существования российского образования, как самостоятельной системы, тяжело не только оценить, но даже четко представить. Целью многочисленных реформ высшего профессионального образования является повышение качества профессиональной подготовки выпускника вуза, формирование у него к моменту окончания обучения глубоких теоретических знаний и устойчивых прикладных навыков.

В последнее время повышается значимость практической составляющей обучения, что обосновано прагматическим заказом рынка труда и прослеживается в федеральных государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования третьего поколения (ФГОС ВПО). Изменения не могут не касаться и учебной дисциплины «Физическая культура». Возникает вопрос: каково её место и значимость в обновляемой системе высшего профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в структуре стандартов второго поколения высшего профессионального образования входила в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины», и на ее изучение отводилось 408 аудиторных часов.

Совсем иначе учебная дисциплина «Физическая культура» представлена в стандартах ВПО третьего поколения. Она вынесена из гуманитарного, социального и экономического цикла дисциплин в самостоятельный раздел. Следующая существенная особенность в реализации дисциплины – обязательные аудиторные занятия по физической культуре теперь не входят в максимальный объем аудиторных учебных занятий в неделю (32 академических часа) при освоении основной образовательной программы (ООП) в очной форме обучения студентов. То есть, организация физкультурных занятий предполагается вне расписания учебных занятий [1].

Современные стандарты ВПО подразумевают трудоёмкость основных образовательных программ бакалавриата равную 240 зачетным единицам, а величина каждой из них регламентирована в учебных часах и соответствует 36 академическим часам. Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура» оценивается в новых стандартах ВПО всего в две зачетные единицы. В связи с этим весьма объемная ранее учебная дисциплина сегодня на практике может быть представлена лишь 72 академическими часами!

В настоящее время уже имеются негативные факты внедрения данной реформы, например, в одном из ведущих вузов Санкт-Петербурга предмет «физическая культура» выведен из расписания этого учебного заведения. Впервые, за более чем столетнюю историю существования вуза, над кафедрой физического воспитания нависла реальная угроза закрытия [2].

В Сибирском юридическом институте ФСКН России при реализации основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 030900 Юриспруденция рабочим учебным планом на дисциплину «Физическая культура» в течение семи семестров предусмотрено 144 часа. В каждом семестре получается 9–12 занятий, то есть одно занятие в течение 10 дней! В ноябре 2012 года у студентов было всего два учебных занятия! Этого явно недостаточно для решения оздоровительных задач. Чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, необходимы систематические занятия физической культурой минимум 2–3 раза в неделю [3]. Сформировать в данных условиях регламентированную стандартами ВПО общекультурную компетенцию [1], связанную с владением методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности, практически не возможно.

Складывается ситуация, когда решение, быть или не быть в вузе дисциплине «Физическая культура», зависит от личного отношения руководства учебного заведения к физической культуре и влияния руководства на решения Ученого совета вуза в части определения дисциплины «Физическая культура» как составляющей вариативной части образовательной программы вуза. Если Ученый совет учебного заведения посчитает целесообразным вместо физической культуры изучать другие дисциплины, то такое решение вполне может быть принято, станет правомерным и обоснованным. При этом требования того же ФГОС ВПО по обеспечению обучающихся условиями для занятий физической культурой вне расписания учебных занятий может быть выполнено в виде факультативных занятий, спортивных секций и т. п., при этом существует огромная вероятность, что это будет носить формальный характер.

Хорошо это или плохо для студента – вопрос отдельный, хотя ответ на него вполне очевиден. Рассмотрим другой аспект данной проблемы – причины снижения значимости физической культуры в последние годы, что на наш взгляд и стало одной из причин подобных «инноваций».

Не секрет, что многие студенты считают занятия физической культурой для себя бесполезными. Это мнение основано на желании сэкономить время для более «важных» дел (отдыха, развлечений, совмещения учебы с работой и т. п.), а также низким качеством проведения занятий в некоторых вузах. Плохая посещаемость занятий, формализм на зачетах по физической культуре, плохая учебно-спортивная база и прочие проблемы усугубляют негативное отношение к дисциплине со стороны студентов, их родителей, преподавателей других дисциплин, руководства учебного заведения. Подобная ситуация отчасти и сформировала у лиц, ответственных за образование, реформаторские настроения. Необходимо признать, что система физического воспитания в вузах в последние десятилетия функционировала не лучшим образом, и её нужно было модернизировать. Однако на сегодняшний день достичь поставленных целей, на наш взгляд, не удалось, более того, по некоторым направлениям положение ещё больше ухудшилось.

Чтобы переломить ситуацию, должно быть выполнено несколько условий. Необходимо всестороннее осмысление кризисного состояния физической культуры в вузах, осознание всеми ответственными лицами существующего положения дел в организации работы кафедр физического воспитания, их кадрового и материально-технического обеспечения, а также глубокое понимание со стороны государственных органов власти и спортивной общественности задач высшего профессионального образования по воспитанию здорового молодого поколения.

Многое здесь зависит и от преподавателей физической культуры, они должны более ответственно подходить к подготовке и проведению занятий, активно участвовать в подготовке и сопровождении нормативных документов, регламентирующих организацию физической культуры в вузе, заниматься повышением своего профессионального уровня, участвовать в развитии и укреплении учебно-спортивной базы вуза.

Президент Российской Федерации 12 декабря 2012 года в своём ежегодном Послании Федеральному Собранию сказал: «Мы вместе обязаны преодолеть, прямо скажу, безответственное отношение общества в вопросах здорового образа жизни. Наряду с развитием здравоохранения больше внимания следует уделять сбережению здоровья...

Важнейшее направление – развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодёжи.

Считаю необходимым поддержать и идею создания ассоциаций студенческих спортивных клубов».

Эти слова Президента – указание к проведению реальной модернизации системы физического воспитания студенческой молодежи для всех лиц, чья деятельность тем или иным образом связана с высшими образовательными учреждениями.

### **Библиографические ссылки**

1. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 030900 Юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр») : Приказ Минобрнауки РФ от 4 мая 2010 г. № 464.

2. Григорьев В. А. Быть или не быть физической культуре в вузах? // СПб Вестник высшей школы. Санкт-Петербург. 15.05.2011. URL: <http://nstar-spb.ru> (дата обращения: 20.11.2011 г.)

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Академия, 2007. 480 с.

### **NEGATIVE CONSEQUENCES OF INTRODUCTION IN ACTION FGOS OF VPO OF THE THIRD GENERATION FOR EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE**

A. I. Kravchuk

Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia,  
Russia, Krasnoyarsk

*Enactment of federal state educational standards of higher education of the third generation led to a significant reduction of training physical training and in general had a positive impact on the process of physical education students.*

*Keywords: physical education, student, education standards, training sessions.*

E-mail: [krav-andr@yandex.ru](mailto:krav-andr@yandex.ru)

© Кравчук А. И., 2013

## СТУДЕНТЫ И КУРЕНИЕ – РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

М. Д. Кудрявцев<sup>1</sup>, Т. Г. Арутюнян<sup>2</sup>, В. А. Кузьмин<sup>2</sup>,  
Г. Я. Галимов<sup>3</sup>, В. А. Стрельников<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

<sup>2</sup>Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

<sup>3</sup>Бурятский государственный университет, Россия, Улан-Удэ

*По данным различных исследований, первое место в мире по уровню потребления табака принадлежит России. В стране курят около 39 % населения – это примерно 44 млн человек из них 65 % мужчин и 30 % женщин. Курение вызывает такие болезни как инсульт, кислородное голодание, повышенное артериальное давление, инфаркт миокарда, хронический бронхит, рак легкого, рак желудка, эндартериит, рак мочевого пузыря, рак полости рта и пищевода, половое бессилие, прерывание беременности и другие. Меры по предотвращению курения и соответствующая помощь существуют и уже применяются. Но выбор за свое здоровье, чтобы не делалось, остается только лично за каждым молодым человеком.*

*Ключевые слова: табакокурение, исследование, инсульт, инфаркт миокарда, рак, здоровье, смертность, причины курения, меры борьбы с курением.*

Председатель правительства Российской Федерации Дмитрий Медведев в своём Твиттере отметил, что ежегодно в мире от табакокурения погибает 400 тысяч человек. Преподаватели трёх высших учебных заведений Сибири и Дальнего Востока: Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета и Бурятский государственный университет провели исследование среди студентов о том, как студенческая молодёжь относится к табакокурению. Итоги исследования не утешительны.

О вреде курения человеку известно давно, однако людей, решивших бросить курить, по собственной воле, больше не становится. По данным различных исследований, первое место в мире по уровню потребления табака принадлежит России. В стране курят около 39 % населения – это примерно 44 млн человек из них: 65 % мужчин и 30 % женщин. В России на лечение курильщиков тратится в 5 раз больше денег из бюджета страны и налогоплательщиков, чем с акцизов от продаж сигарет. Расходы превышают уже 970 миллиардов рублей и без изменения ситуации к 2020 году могут достигнуть до 7 % ВВП. В России в среднем мужчины выкуривают по 18 сигарет в день, женщины по 13 сигарет. Около 7,3% млн. человек в России начали курить в возрасте моложе 15 лет. Самый ранний возраст приобщения к курению 8–10 лет. В возрасте 15–19 лет курят 7 % девушек и 40 % юношей, курят около 45 % процентов беременных женщин. Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает около 400 тыс. Россиян [4].

Курение вызывает такие болезни как: инсульт, кислородное голодание, повышенное артериальное давление, инфаркт миокарда, хронический бронхит, рак легкого, рак желудка, эндартериит, рак мочевого пузыря, рак полости рта и пищевода, половое бессилие, прерывание беременности и другие [5].

Мы провели опрос среди небольшого количества людей и выявили следующие результаты (всего было опрошено 235 студентов):

1. По результатам опроса можно заключить, что опрошенные студенты в первую очередь считают, что курение оказывает вредное влияние на здоровье (62,9 % всех опрошенных); во вторую очередь считают, что курение в какой-то степени оказывает

вредное влияние на здоровье (так ответили 14,3 %). Дали ответы «Это зависит от качества выкуриваемой сигареты» и «Затрудняюсь ответить» соответственно 11,4 % и 5,7 %. Меньше всего человек считают, что «это зависит от количества выкуриваемых сигарет» и «нет, курение не оказывает вредное влияние на здоровье» (по 2,85 % давших такие ответы).

2. Из полученных данных следует, что 37,1 % анкетированных не очень обеспокоены тем, что курение оказывает вредное влияние на Ваше здоровье. 34,3 % – обеспокоены, 20,0 % – совсем не обеспокоены, 8,6 % – очень обеспокоены.

3. Смысл выражения «пассивный курильщик» знаком 82,9 % опрошенных. Его значения не знают 2,8 % и затрудняются ответить 14,3 % студентов.

4. В роли пассивного курильщика, анкетированные чаще всего выступают в кафе, на дискотеках (37,2 %); во вторую очередь в автобусах, на улице, в компании друзей (выбрали другой вариант ответа 31,4 %). Менее часто это происходит в учебном заведении и дома (20,0 % и 8,6 соответственно). Не дали ответа 2,8 %.

5. Ежедневно в накуренном помещении менее часа находится 60,0 % опрошенных, более часа – 37,1 %. Не дали ответа 2,9 %.

6. В настоящее время, согласно полученным данным, никогда не курили 45,7 % опрошенных; курят регулярно (ежедневно) – 22,9 %; иногда (не каждый день) – 20 %; курили ранее и бросили – 11,4 %.

7. Из полученных результатов следует, что в настоящее время среди 45,7 % опрошенных (тех, кто курят), в среднем выкуривают по 7 сигарет в день. Год назад курили 25,7 % опрошенных в среднем по 10 сигарет в день.

8. Среди табачной продукции, анкетированные больше всего предпочитают легкие сигареты (34,3 %). Следом идут папиросы, сигареты, трубка (по 5,7 % каждый вид). Не дали ответа 48,6 %.

9. На вопрос «собираетесь ли Вы бросить курить?», 22,9 % опрошенных ответили положительно, 17,1 % – отрицательно и столько же – «не знаю». Не дали ответа 42,9 %.

10. В среднем 54,3 % опрошенных начали курить с 15,1 лет. Не дали ответа 45,7 %.

11. Среди причин, побудивших начать курить, опрашиваемые главной причиной указывают любопытство (20,0 %). На следующем месте стоят другие причины и «не хотел отставать от курящих приятелей» (17,1 % и 11,4 % соответственно). Менее важными причинами указывают «желание расслабиться с помощью сигареты», «хотел(а) выглядеть взрослее» и «курение было нормой в нашей семье» (8,6 %, 8,6 % и 2,9 % соответственно). Причину «хотел(а) выразить протест своим близким» никто не отметил. Не дали ответа 31,4 %.

12. Главными причинами отказа от курения опрошенные называют желание освободиться от этой привычки а так же советы и пример других людей (17,1 % и 8,6 % соответственно). В следующую очередь 5,7 % анкетированных указывают такую причину как «наличие заболевания требует отказа от курения» и столько же по причине желания предупредить болезни, связанные с курением. Менее важными причинами называют – «курение плохой пример для моих близких» и другие причины (по 2,85 % давших такие ответы). Причину «курение дорого обходится для бюджета семьи» никто не отметил. Не дали ответа 57,2 %.

13. На вопрос «отказывали ли вам в продаже сигарет как несовершеннолетним?» дали ответ: никогда – 40,0 % опрошенных; иногда – 28,6 %; часто – 2,8 %. Не ответили 28,6 %.

На сегодняшний день ведется активная борьба против курения. Наше правительство разными способами старается помочь людям избавиться от пагубной привычки и оградить их от пассивного курения издавая законы, устанавливая штрафы, создавая различные проекты.

Например, совсем недавно была изобретена электронная сигарета – имитатор традиционных сигарет. Несомненный «плюс» электронной сигареты в том, что при ее

курении нет едкого и противного дыма, который вдыхают некурящие (как при пассивном курении). Самый главный аргумент при использовании электронной сигареты – это то, что их применение исключает попадание в организм множества вредных веществ, выделяемых при тлении табака и бумаги. Курение электронных сигарет происходит за счет испарения специальной жидкости в съемном картридже, человек при этом вдыхает пар, а не дым, как при традиционном курении [1].

Что же касается мер правительства. Министерство здравоохранения и социального развития внесло в правительство РФ радикальный законопроект «О защите здоровья населения от последствий потребления табака». Самым глобальным из предложенных Минздравом нововведений является полный запрет на курение в общественных местах. Также, по замыслу авторов документа, табачная продукция должна исчезнуть из ларьков и киосков. Законопроект предложен в рамках исполнения конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака (Россия присоединилась к ней в 2008 году). Закон уже одобрен 18.10.2012 г. «Первое чтение антитабачного законопроекта в Госдуме состоится в декабре 2012 г., а значит скоро курить запретят, в частности, на территории госучреждений, учреждений образования и культуры, спортивных объектов, госорганов, в общественном транспорте, в автовокзалах, метро, аэропортах – сообщил Общественной палате первый заместитель председателя комитета Госдумы по охране здоровья граждан Николай Герасименко [2].

Продавать сигареты можно будет только в магазине площадью не менее 50 кв. м (продажа в ларьках попадет под запрет). В том случае, если в населенном пункте не окажется магазинов, подходящих к данному требованию, в нем разрешат развозную торговлю. Стоит отметить, что 50 кв. м – предлагаемая планка для городов, в сельских поселениях она составит 25 кв. м [3].

В Минздраве, помимо прочего, предлагают запретить выкладку табачной продукции на прилавок. Вместо этого покупателям станут выдавать прејскуранты. В министерстве полагают, что укрупнение розничных продаж и ограничение доступности сигарет помогут в борьбе с курением среди несовершеннолетних и улучшат качество государственного контроля в данной сфере. Также предлагается закрепить законодательно запрет на продажу табачной продукции несовершеннолетним. Кроме того, разработчики закона предлагают ввести запрет на стимулирование продажи табака и спонсорства со стороны табачных компаний. В Минздраве уверены, что все предложенные меры смогут уменьшить смертность от курения в России примерно на 150–200 тысяч человек в год.

Высокие штрафы могут быть установлены за курение в неположенных местах после вступления в силу антитабачного закона. Соответствующие поправки в Кодекс об административных правонарушениях предложили внести депутаты Госдумы. Размер штрафа в настоящее время обсуждается. Вероятнее всего, это будут максимальные штрафы, которые есть в Кодексе об административных нарушениях. Таким образом, речь может идти о нескольких тысячах рублей [2].

Меры по предотвращению курения и соответствующая помощь существуют и уже применяются. Но выбор за свое здоровье, чтобы не делалось, остается только лично за каждым молодым человеком.

### **Библиографические ссылки**

1. URL: <http://zdravo-bravo.ru/net-vrednim-privichkam/bolezni-ot-kureniya#ixzz2Cra5XaJ4>.
2. URL: <http://lenta.ru/news/2012/10/18/nosmoking/>.
3. URL: <http://www.rg.ru/2012/10/29/kurenje-anons.html>.
4. URL: <http://www.spravkoved.ru/home/103-zakon-o-kureanii>.
5. URL: <http://polzavred.ru/elektronnye-sigarety-vred-ili-polza.html>.

## STUDENTS AND SMOKING ARE THE RESULTS OF THE STUDY

M. D. Kudryavtsev<sup>1</sup>, T. G. Harutyunyan<sup>2</sup>, V. A. Kuzmin<sup>2</sup>,  
D. I. Galimov<sup>3</sup>, In. A. Strelnikov<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

<sup>2</sup>Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

<sup>3</sup>Buryat State University, Russia, Ulan-Ude

*According to various studies, the first place in the world on the level of tobacco consumption belongs to Russia. In the country-Smoking about 39 % of the population is approximately 44 million people, out of them: 65 % of men and 30 % women. Smoking causes diseases such as stroke, oxygen starvation, high blood pressure, myocardial infarction, chronic bronchitis, lung cancer, stomach cancer, endarteritis, cancer of the bladder, cancer of the oral cavity and esophagus, sexual impotence, termination of pregnancy and other. Measures for the prevention of Smoking and assisted exist and are already being applied. But the choice for his health, not to be done, it only remains personally for every young man.*

*Keywords: tobacco Smoking, study, stroke, myocardial infarction, cancer, health, mortality, causes of Smoking, measures to combat Smoking.*

© Кудрявцев М. Д., Арутюнян Т. Г., Кузьмин В. А.,  
Галимов Г. Я., Стрельников В. А., 2013

## К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ И ПРАВОНАРУШЕНИЙ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. В. Панов<sup>1</sup>, Н. Е. Панова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

*Рассматриваются проблемы профилактики наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта. Решение данных проблем способствовало бы снижению асоциальных проявлений социально дезадаптированных несовершеннолетних.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, проблемы наркомании, профилактика правонарушений, средства и методы физического воспитания, несовершеннолетние.*

В стратегии антинаркотической политики Красноярского края указывается, что в настоящее время в регионе существует высокий уровень наркотизации населения, приводящий к росту числа заболевших наркоманией, гепатитом, ВИЧ-инфицированных, увеличению показателя смертности лиц молодого трудоспособного возраста, значительному уровню наркопреступности.

Существенным фактором негативного развития наркоситуации является масштабный завоз на территорию Красноярского края опиатов, каннабиноидов из стран среднеазиатского региона через сопредельные субъекты Сибирского Федерального округа

(в том числе Республику Тыва) и синтетических наркотиков из центральных регионов России, а также наличие собственной растительной базы для производства наркотиков.

В настоящее время еще существует проблема неполноты мониторинга наркоситуации, которая обусловлена высоким уровнем латентности наркопотребления, несвоевременным выявлением больных наркоманией, в том числе среди молодежи, несовершеннолетних и работающих на техногенноопасных производствах, отражающаяся на эффективности мероприятий антинаркотической деятельности на территории Красноярского края.

Соответствует общероссийской тенденции уменьшения количества зарегистрированных преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов. В 2010 г. на территории Сибирского федерального округа были зарегистрированы около 40 тыс. данных преступлений, удельный вес в общем объеме всех преступлений, зарегистрированных на территории Округа, оставил 8,6 % при общероссийском показателе 8,5 %. Уровень преступности в сфере незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ на территории Округа находился в пределах от 150 до 360 преступлений на 100 тыс. населения.

Более чем на 10 % увеличилось количество преступлений, совершенных лицами в состоянии наркотического опьянения. Кроме того, по ряду субъектов Округа выявлены значительное количество преступлений, связанных с организацией наркопритонов. Например, на территории Красноярского края были установлены 174 преступных факта, связанных с организацией притонов для потребления наркотических средств, психотропных и сильнодействующих веществ, темп прироста к 2012 г. составил 37 %.

Сложившаяся ситуация, без сомнения, представляет серьезную опасность для развития нашего общества и не может не волновать представителей правоохранительных органов, министерства здравоохранения, специалистов по физической культуре и спорту.

Одно из важных мест в системе профилактики правонарушений, педагогической и социальной запущенности, трудновоспитуемости принадлежит физической культуре и спорту. Использование средств и методов физического воспитания в работе с детьми группы социального риска обусловлено тем, что в структуре их интересов и потребностей занятия физическими упражнениями занимают одно из ведущих мест, а 80% подростков отдадут им предпочтение.

Из этого следует, что для работы с подростками необходимы специальные учебно-воспитательные программы, в которых занятия физическими упражнениями следует рассматривать с трех основных позиций: во-первых, как средство оздоровления; во-вторых, как способ организации досуга и отвлечения подростков от улицы; в-третьих, как средство коррекции физического и психоэмоционального состояния.

Методика физического воспитания педагогически запущенных подростков характеризуется следующими особенностями:

- важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение учащихся в спортивную деятельность, при этом необходимо учитывать мотивы прихода в секцию, отрицательные наклонности, положительные качества, на которые следует опираться в воспитательной работе;
- учебный процесс должен характеризоваться длительностью (год, два и т. д.), непрерывностью (круглогодичностью), систематичностью (3–4 раза в неделю), занятия следует проводить в удобное для учащихся время;
- учебно-тренировочный процесс должен иметь оздоровительно-профилактическую направленность;
- средства и методы физического воспитания должны быть адекватны личностным особенностям занимающихся, отвечать их интересам и потребностям;
- подбор средств, методов и педагогических приемов должен способствовать формированию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, сниже-



нию уровня тревожности, агрессивности, повышению мотивационных установок, самооценки личности;

- учебный материал должен быть доступен и понятен занимающимся, но освоить его должны не легко, а с определенным усилием, в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;

- своевременно и педагогически правильно применять методы принуждения, наказания, поощрения;

- тестирование физического и психоэмоционального состояния целесообразно проводить дважды: после первого месяца занятий и в конце учебного года, с последующим составлением психолого-педагогической характеристики на каждого занимающегося.

**Выводы.** Целенаправленная коррекционно-профилактическая работа по формированию личностных качеств социально дезадаптированных подростков позволит:

- снизить количество несовершеннолетних, принимающих наркотические вещества, употребляющих алкоголь, совершающих правонарушения.

- снизить уровень агрессивности, тревожности, повысить самооценку личности подростков;

- уменьшить количество несовершеннолетних с отрицательным отношением к учебе, снизить число неуспевающих;

- увеличить число подростков, охваченных различными формами физического воспитания и организованным режимом дня;

- уменьшить количество подростков, конфликтующих с родителями;

- снять с учета в отделах по делам несовершеннолетних определенное количество педагогически запущенных подростков.

## **TO THE QUESTION OF PREVENTION OF DRUG ADDICTION AND OFFENCES AMONG MINORS MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

E. V. Panov, N. E. Panova

Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia,  
Russia, Krasnoyarsk  
Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

*In article problems of preventive maintenance of a narcotism and offenses among minors are considered by physical training and sports means. The decision of the given problems would promote decrease asocial displays socially disadapted minors.*

*Keywords: physical training, sports, narcotism problems, preventive maintenance of offenses, means and physical training methods, minors.*

E-mail: pan\_69@mail.ru  
© Панов Е. В., Панова Н. Е., 2013

## О ЗНАЧЕНИИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Е. В. Панов

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

*Общеизвестно, что физкультурно-спортивное движение, составной частью которого является детско-юношеский спорт – это наиболее универсальный способ физического, духовного развития и оздоровления личности. Успешность развития физической культуры и массового детско-юношеского спорта во многом определяется эффективностью процесса физического воспитания в дошкольных и общеобразовательных учреждениях.*

*Ключевые слова: дети, молодежь, физическая культура, спорт, воспитание.*

Государственная политика в области детско-юношеского спорта в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации направлена на создание условий для физического, нравственного, духовного развития, спортивного совершенствования юных россиян и достижение успеха страны на международной спортивной арене.

Проблема асоциального поведения детей разного возраста является актуальной для школы и общества. Педагоги и родители отмечают агрессивные проявления детей по отношению к сверстникам и взрослым, пытаются изменить поведение ребенка, но не всегда применяемые на практике способы воспитания и взаимодействия оказываются эффективными.

Предоставленность детей самим себе, отсутствие должного внимания или его нехватка со стороны родителей, взрослых и учителей, толкает детей на самостоятельный поиск новых интересов и сферы познания. Такие дети зачастую попадают под дурное влияние улицы. В компаниях сверстников и ребят старшего возраста, они учатся жить по своим правилам, которые зачастую не приемлемы в обществе и противоречат Уголовному кодексу. Такие дети часто совершают противоправные действия, употребляют наркотические вещества.

Агрессивный потенциал в более зрелом возрасте никуда не исчезает, а в результате социализации одни подростки учатся регулировать свои агрессивные импульсы, адаптируясь к требованиям общества. Другие остаются агрессивными, но учатся проявлять агрессию более тонко: через словесные оскорбления, скрытое принуждение, завуалированные требования, вандализм и другие приемы. Третьи проявляют свои агрессивные импульсы в физическом насилии. Такие дети попадают в колонии для несовершеннолетних, а в последствии тюрьмы, где под влиянием уголовного контингента сходят на кривую дорогу преступности. Не зная другой жизни, не имея, других ценностей, и стремлений, катятся по наклонной.

Важную роль в становлении личности ребенка играет ранний опыт воспитания в конкретной культурной среде, семейные традиции и эмоциональный фон отношения родителей к ребенку.

Общеизвестно, что физкультурно-спортивное движение, составной частью которого является детско-юношеский спорт – это наиболее универсальный способ физического, духовного развития и оздоровления личности, однако его возможности используются не в полной мере, и физическое воспитание и спорт слабо используются для воспитания и оздоровления подрастающего поколения. Сведена к минимуму физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства. Не проявляется забота о создании материально-технической базы для занятий молодежи физкультурой и спортом во дворах и микрорайонах. Стали недоступны для проведения массовых занятий многие физкультурно-спортивные сооружения, бассейны, стадионы. А включенность человека в ак-

тивные занятия физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, позволяет избежать молодежи пристрастия к вредным привычкам (пьянства, курения, наркомании, токсикомании и т. д.).

Успешность развития физической культуры и массового детско-юношеского спорта, во многом определяется эффективностью процесса физического воспитания в дошкольных и общеобразовательных учреждениях. На основе увеличения физической активности обучающихся путем расширения учебных и внеучебных форм физического воспитания, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, развития сети спортивных школ как центров с привлечением финансовых и материальных средств муниципалитетов: спонсоров и других источников финансирования.

Спортивно-массовые мероприятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы детско-юношеских спортивных школ и клубов. Для обеспечения деятельности этих учреждений, их сохранения и развития в системе образования давно отработана структура проведения спортивно-массовых мероприятий для учащихся в возрасте от 7 до 18 лет – это внутришкольные и городские, районные, областные и всероссийские соревнования. Вершиной этой пирамиды являются Всероссийские спортивно-массовые мероприятия Минобразования России, которые составляют часть Всероссийского календарного плана и проводятся совместно с всероссийскими федерациями по видам спорта.

В настоящее время развитие массового спорта обеспечивают 695 ДЮКФП, 2905 ДЮСШ, НОУ СДЮШОР, которыми охвачено более 2,8 миллионов детей и подростков 6-15-летнего возраста. Спорт высших достижений обеспечивают часть ДЮСШ и СДЮШОР, 76 ШВСМ, 32 УОР, которыми охвачено 63,3 тыс. молодежи 16–25-летнего возраста. 58,6 % спортшкол принадлежит органам образования.

Несмотря на положительную динамику прироста количества спортивных школ, в них регулярно занимаются спортом только 10 % детей и подростков в возрасте от 6 до 15 лет. В соответствии с социальными нормами и нормативами этот показатель планируется к 2013 году на уровне 20 %.

Для привлечения детей и молодежи в спортивные секции, физкультурно-спортивные общества необходимо:

- сделать спорт более доступным для всех социальных слоев населения.
- повышать уровень профессионализма преподавателей в дошкольных и общеобразовательных учреждениях.
- со стороны родителей требуется поощрять желание ребенка к занятиям спортом (не зависимо от того, какой вид спорта был предпочтен).

## **ABOUT VALUE OF CHILD YOUTHFUL SPORTS IN PREVENTION OF ASOCIAL MANIFESTATIONS AMONG CHILDREN AND YOUTH**

**E. V. Panov**

Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia,  
Russia, Krasnoyarsk

*It is widely known that physical activity and youlth sport are the most universal means of physical and mental development of the person. The successful development of physical training and mass youth sport is largely determined by the effectiveness of the process of physical education at kmdergardens and schools.*

*Keywords: children, youth, physical training, sport, education.*

E-mail: pan\_69@mail.ru

© Панов Е. В., 2013

## О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК СРЕДСТВ ПРОФИЛАКТИКИ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ, НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Е. В. Панов<sup>1</sup>, Д. К. Дмитриев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

<sup>2</sup>Федеральная службы Российской Федерации по контролю  
за оборотом наркотиков, Россия, Москва

*В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России важное значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, профилактика болезней, вредные привычки, молодежь.*

В настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложным социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. 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.

Впервые за последнее время врачи столкнулись с проблемой гипертонии подростков среди юношей. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10–15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии.

По данным различных исследований, лишь около 10 % молодежи имеют средний уровень физического состояния и здоровья. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

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.

Кроме проблем со здоровьем и физическим развитием подрастающего поколения, в нашей стране еще одной серьезной социальной проблемой является высокая преступность среди молодежи, большое количество подростков употребляют наркотические вещества. Ежегодно около 1 млн молодых людей совершают преступления, из них почти 200 тыс. преступников в возрасте от 14 до 17 лет. На учете в полиции состоит более 100 тыс. детей, а в учреждениях уголовно-исправительной системы содержится около 30 тыс. несовершеннолетних.

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 (включающих неприятие вредных привычек, в т. ч. – употребление наркотических веществ), высокого уровня гражданственности и патриотизма.

В связи с этим встает вопрос, какими возможностями располагает сегодня государство, чтобы в комплексе решать проблемы формирования здорового образа жизни населения? Какова должна быть государственная стратегия действий?

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

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.)

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, приводит к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

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 %.

Одной из острых, требующих срочного решения проблем – низкая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. С каждым годом увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80 %.

По нашему мнению, в настоящее время необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

К сожалению, в деятельности региональных управленческих структур имеется целый ряд проблемных вопросов, возникающих по разным причинам. Один из таких вопросов связан с ошибочными приоритетами, когда даже на уровне районных спорткомитетов, определяющим показателем является не приобщение населения к массовому физкультурно-спортивному движению, а подготовка спортсменов высокого класса, их выступление на соревнованиях разного уровня. Исходя из этого, нарушаются пропорции в расходовании средств на развитие спорта высших достижений и спорта для всех. В большом количестве и зачастую бесконтрольно финансовые ресурсы тратятся на проведение соревнований, а развитие материально-технической базы для физкультуры и спорта, обустройство спортивными сооружениями дворов и микрорайонов отодвигается на второй план. И это происходит несмотря на то, что по положению управления по физической культуре, спорту и туризму должны содействовать гражданам в реализации их прав на занятия физической культурой и спортом, содействовать развитию сферы досуга.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни 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.

На наш взгляд, необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни.

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом в досуговой деятельности. Важное значение средства массовой информации должны придавать раскрытию личности российского спортсмена, его положительного образа.

Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно человеку, 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. Сегодня в нашей стране начали проявляться признаки таких изменений.

За последнее время в России отмечается рост числа занимающихся физической культурой и спортом. Значительно увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи.

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане.

## **ABOUT VALUE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS PROPHYLACTICS OF ASOCIAL MANIFESTATIONS, DRUG ADDICTION AMONG YOUTH**

E. V. Panov<sup>1</sup>, D. K. Dmitriev<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia,  
Russia, Krasnoyarsk

<sup>2</sup>Federal Services of the Russian Federation on Control of Drug Trafficking,  
Russia, Moscow

*In the conditions of social, economic and political transformations of modern Russia the questions of strengthening of physical and mental health of the person, formation of a healthy lifestyle, become increasingly more important.*

*Keywords: physical training and the sports, a healthy lifestyle, the youth, prevention of the diseases, harmful habits.*

E-mail: pan\_69@mail.ru

© Панов Е. В., Дмитриев Д. К., 2013

# **ПРОФИЛАКТИКА, РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В МЕДИЦИНЕ И СПОРТЕ**

---

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**В. П. Зайцев**

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков  
Российская академия естественных наук, Россия, Москва

Физическая рекреация, как отмечает В. М. Выдрин [1], возникла в жизни, быту людей еще в древнейшие времена за десятки тысяч лет до высочайшего расцвета культуры телесности Древней Греции, хотя и не имела своего названия и термина. Потребности в рекреационной деятельности в Западной Европе, по мнению автора, возникли в связи с развитием капитализма по ряду причин: снизить неблагоприятные воздействия монотонного, напряженного труда в антисанитарных условиях; искать рычаги воздействия на народные массы; контроль за их деятельностью, поведением и т. д. В конце XVIII и начале XIX вв. в Западной Европе постепенно стало выделяться физическое воспитание в качестве учебного предмета в школе, и почти одновременно возникают рекреационные занятия физическими упражнениями в перерывах между занятиями или по окончании их. Вначале они носили «самодеятельный» характер, а потом приняли организованные формы.

Физическая рекреация в современном понимании – это деятельность, удовлетворяющая потребности людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в неформальном общении в процессе занятий. Существенной характеристикой ее является получение удовольствия, наслаждения от двигательной деятельности, причем это могут быть не только физические упражнения, игры, развлечения, но и легкий, достаточный по объему и нагрузке желанный труд (на дачном участке, в поле, во дворе, в квартире и т. п.) [1].

Поставлена цель: ознакомить студентов с теоретическими основами физической рекреации в контексте здорового образа жизни. Сформулированы задачи: 1) изучить актуальные проблемы здоровья человека в контексте рекреационных мероприятий по литературным источникам; 2) раскрыть проблемные аспекты физической рекреации, ее основные положения и педагогические принципы; 3) обосновать применение физической рекреации в плане оздоровления человека.

Все виды физической культуры имеют одну цель – преобразовать природную сущность человека, дать ему возможность подняться над своим природным, животным происхождением, сформировать высокий, сверхприродный уровень его физических качеств, сформировать двигательные навыки, необходимые ему в быту, труде, профессиональной деятельности, помочь воспитать органичный и гармоничный комплекс духовных и физических качеств, необходимых ему в широком диапазоне его преобразовательной деятельности. А они, в свою очередь, решают проблему сохранения, укрепления здоровья человека (студента).

Участвуя наряду с другими ее компонентами в решении всех проблем физической культуры, физическая рекреация имеет перед ними ряд преимуществ:

- доступность людям любого возраста;
- отсутствие жесткой регламентации: во времени – можно заниматься в любое время суток; в продолжительности; по месту занятий (в квартире, в зале, на площадке, в лесу и т. п.); в составе занимающихся (индивидуально, вдвоем, группами, командами).

Это самый важный вариативный, нерегламентированный вид двигательной деятельности. Но он, конечно, предполагает необходимость соблюдения гигиены и культуры занятий:

- самоконтроль, педагогический и медицинский контроль;
- соответствие нагрузки и отдыха, полу, возрасту, степени физического развития и адаптационных возможностей каждого занимающегося;
- консультации со специалистами.

Рекреационные занятия дают полную свободу самовыражения личности в процессе двигательной деятельности. Нерегламентированные, свободные занятия на природе дают радость общения с ней, наслаждения. Формирование положительных эмоций в высшей степени благотворно действуют на психику и интеллект.

Физическая рекреация тесно связана со всеми видами физической культуры. В процессе занятий расширяются границы самообразования, эрудиции, познания, широко используются соревнования на уровне рекреационного спорта. Занятия рекреативной направленности – свидетельство уровня культуры и физической культуры личности. Важное значение физической рекреации заключается в постоянном формировании потребности в занятиях двигательной деятельностью, которая постепенно снижается с возрастом. Парадокс ситуации заключается в том, что дети не знают, не осознают роль движения в физическом и интеллектуальном развитии, но двигаются, играют, бегают почти без отдыха. Взрослые, напротив, понимают роль движений в сохранении и укреплении здоровья, но не двигаются.

Важнейшее значение физической рекреации заключается в том, что она является мощным и пока еще недостаточно оцененным средством сдерживания процессов инволюции (старения). Физическая рекреация является одним из более доступных видов физической культуры, которая все больше входит в быт студенчества. Рекреативная физическая культура – отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота и др.), а также естественных сил природы, в результате которых получают удовольствие, достигают хорошего самочувствия и настроения, восстанавливают умственную и физическую работоспособность.

Безусловно, правы А. В. Лотоненко и др. [2], что занятия физической рекреацией решают преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов. Однако, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой реорганизации знаний и их влияния на молодой организм.

Физическая рекреация, как считают А. С. Смородинов, В. И. Смородинова [4], представляет собой большой теоретический и практический интерес. Она заключается в психофизиологических изменениях организма человека при переключении его на активные виды деятельности. Широкому распространению этого вида деятельности способствует полная свобода выбора, содержания и продолжительности занятий, времени и места их проведения. Относительно свободные формы занятий физическими упражнениями позволяют решать преимущественно оздоровительные задачи, помогают рационально использовать свободное время, повышают работоспособность, помогают бороться с неблагоприятными условиями учебной и трудовой деятельности. Свободное владение различными средствами и формами физической рекреации воспитывает у молодежи чувство естественного желания регулярно заниматься физическими упражнениями, более частого общения с природой.

Проблема физической рекреации в настоящее время привлекает внимание не только ученых, но и практических специалистов ведомств здравоохранения, образования,



физической культуры. Причем эта озабоченность обоснована высокой заболеваемостью и снижением трудоспособности населения, в том числе и студентов. Применение физической рекреации в учебном процессе, лечебно-профилактических и культурно-развлекательных учреждениях и в быту дает возможность сформировать, восстановить, укрепить и сохранить здоровье человека, в том числе и студента. На формирование привычной двигательной активности у студента влияют как благоприятные, так и неблагоприятные социальные факторы.

В практической работе можно выделить, по мнению А. С. Смородинова и В. И. Смородиновой [4], такие проблемные направления:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;
- оздоровительно-рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях восстановления функций организма и профилактики переутомления;
- общеподготовительное – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне норм определенной системы тестов;
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий в общей схеме лечебных мер по восстановлению здоровья.

Не менее важным в проблемных аспектах физической рекреации является воспитание здорового образа жизни и спортивного стиля у студенческой молодежи. При этом особая роль должна отводиться созданию «Авторской программы здоровья студента» в высших учебных заведениях. Эта программа должна опираться на материально-техническую базу вуза, профессорско-преподавательский коллектив и желания самих студентов.

А с целью формирования, воспитания, укрепления и сохранения здоровья студентов следует рекомендовать им проводить активный отдых в санаторно-курортных условиях и в местах, предназначенных для рекреационных мероприятий. В этих случаях В. Н. Жердев и Т. В. Зязина [3] рекомендуют учитывать рекреационную экологическую оценку данного региона, как совокупность объектов культурного и природного наследия. За систему оценок авторы взяли параметры, используемые в системе мировой рекреационной практики, основанные на специализации территории как:

- аквацентра (наличие водных объектов);
- альпийского центра (территории, где возможно проведение зимних рекреационных мероприятий);
- альпинистского центра;
- активно-оздоровительного центра;
- коммерческо-делового центра;
- курортного центра;
- культурно-исторического центра;
- охотничье-рыболовного центра;
- приморского центра;
- приключенческого центра (сафари);
- развлекательного центра (зрелищные мероприятия, дисней-ленды и др.);
- спортивно-туристического центра;
- фестивально-конгрессного центра;
- экологического центра;
- экзотического центра.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями рекреативной направленности являются не дополнительной нагрузкой, а разгрузкой, переключающей с умствен-

ной на физическую. Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем, приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, оказывают оздоровительное и тренирующее воздействие, что повышает работоспособность человека.

К основам физической рекреации студентов для восстановления их здоровья следует отнести следующие положения:

- 1) построение комплексной программы физической рекреации для формирования, укрепления и сохранения здоровья на всех уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности и других условий и обстоятельств;
- 2) разработка валеологических и рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья студентов;
- 3) совместная творческая деятельность преподавателей, студентов и медицинского персонала;
- 4) использование современных методов здоровьесформирующих технологий, адекватных для каждого студента.

В процессе рекреационных мероприятий студентам необходимо учитывать:

- 1) разумное начало и непрерывность проводимых мероприятий;
- 2) комплексный поэтапный подход, адекватный физическому и психическому состоянию каждого студента;
- 3) непрерывную связь и единство валеологических, рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний;
- 4) социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение методов врачебного контроля и самоконтроля;
- 5) возвращение в места постоянного проживания физически и психически здоровыми для дальнейшей трудовой и бытовой деятельности;
- 6) применяемые средства физической рекреации: медикаментозная коррекция, физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, механотерапия, трудотерапия, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапия, диетотерапия при соблюдении лечебного и двигательного режимов. Не умаляя значимости каждого из применяемых средств в физической рекреации, все же основными являются физические упражнения и двигательные режимы;
- 7) назначение форм занятий физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, дозированная лечебная ходьба, терренкур, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, дозированное плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, поход в лес и по другим живописным местам;
- 8) использование указанных форм занятий можно проводить индивидуальным, малогрупповым (4–6 чел.) и групповым (12–15 чел.) методами.

При выполнении выше изложенных мероприятий важно соблюдать следующие физиологически обоснованные педагогические принципы, предложенные С. Н. Поповым [5]. Хотя они и рекомендованы для лечебно-восстановительной тренировки во время физической реабилитации, но их можно использовать и в процессе физической рекреации. Эти принципы включают: индивидуальный подход, сознательность, принцип постепенности, цикличность, системность, новизну, разнообразие и умеренность воздействия. Выполнение этих принципов немыслимо без использования основных средств физической рекреации [2]:

1. Педагогические – это грамотное планирование, рациональная организация, построение занятия физическими упражнениями и соблюдение режима.
2. Психологические – проведение лечебно-профилактических мероприятий в виде психопрофилактики, психотерапии, психогигиены.

3. Естественные – это рациональное питание, полноценный сон, активный отдых, использование суточных, недельных, месячных, сезонных и годовых циклов (биоритмология).

4. Медико-биологические: физиотерапевтические, общие терапевтические, аэротерапевтические, аэроионотерапевтические, ароматерапевтические.

Следовательно, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье – это рациональная двигательная активность с учетом врачебно-педагогического контроля. Ведь двигательные действия являются мощными факторами, которые повышают адаптационные возможности организма, расширяют его функциональные резервы. Физическая рекреация является новым направлением в области формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья человека по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье». Она отражает озабоченность органов физической культуры, здравоохранения, образования и науки за судьбы молодых людей в процессе учебно-педагогической деятельности. Данное направление нам следует поддерживать и внедрить в практику учебного процесса высших учебных заведений не только физкультурного профиля.

В настоящее время проблема здоровья человека, в том числе и студента, нуждается в дальнейшем изучении и разработке. Ведь заболеваемость населения в Украине, да и в странах СНГ, является высокой и с каждым годом увеличивается. Поэтому она стала не только медицинской, но и социальной проблемой. У большинства выявлены серьезные патологические процессы, обнаружены другие негативные тенденции, связанные с тем, что не уделяется внимание организации здорового образа жизни и осознанного валеологического подхода к рекреационным мероприятиям, направленных на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья. Значительное большинство молодежи и студентов расточительно относятся к своему здоровью. К сожалению, в учебной практике образовательных учреждений в отдельных случаях все еще бытует воспитание у студентов потребительского отношения к жизни.

Таким образом, у студентов высших учебных заведений необходимо:

- развить валеологическую грамотность и объективную оценку ее роли в жизни студента и общества;
- способствовать саморазвитию личности в системе физической культуры и спорта;
- сформировать у них правильное отношение к потребностям общества, к проблемам валеологического воспитания и умения разрешать их средствами физической рекреации, а также другими средствами физической культуры и спорта;
- устранить дефицит двигательной активности.

В то же время помогут им и знания в области научных исследований, отражающие основные аспекты физической рекреации:

1. Биологический – какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма студента.
2. Социальный – в какой степени она способствует интеграции студентов в некую социальную общность и как в этом процессе происходит обмен социальным опытом.
3. Психологический – какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические процессы возникают у студента в результате такой деятельности.
4. Образовательно-воспитательный – какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в её физическом, интеллектуальном, нравственном и творческом развитии.
5. Культурно-аксиологический – какие культурные ценности усваивает студент в процессе физической рекреационной деятельности, и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.
6. Экономический – как организуется физическая рекреация, какие средства используются, и кто ее организует.

Разрешение указанных мероприятий в значительной мере поможет преподавателям ввести в учебно-воспитательный процесс комплексную систему валеологического и рекреационного воспитания студентов. Это новое направление по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье студентов», которое нуждается в поддержке и в дальнейшем внедрении не только в физкультурные вузы. В процессе учебных занятий следует развивать валеологическую и рекреационную грамотность. Во время внедрения физической рекреации следует способствовать саморазвитию личности студентов в системе оздоровительных мероприятий, формируя у них правильное отношение к потребностям общества.

### **Библиографические ссылки**

1. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18–21.
2. Лотоненко А. В., Трунин В. В., Козлов А. В., Гостев Г. Р. и др. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов // Культура физическая и здоровье. 2005. № 2 (4). С. 7–10.
3. Жердев В. Н., Зязина Т. В. Организация физической рекреации в Воронежской области средствами туризма // Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 57–59.
4. Смородинов А. С., Смородинова В. И. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30–32.
5. Физическая реабилитация : учебник / под общ. ред. проф. С. Н. Попова]. Ростов н/Д: Феникс, 2005. С. 5–19.

### **ACTUAL PROBLEMS OF THE PHYSICAL RECREATION IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

V. P. Zaytsev

Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov  
Russian Academy of Natural Sciences, Russia, Moscow

© Зайцев В. П., 2013

### **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И РЕКРЕАЦИОННОГО ОТДЫХА ШКОЛЬНИКОВ**

В. Н. Постникова, Постников С. В., С. В. Манучарян,  
И. А. Федяй, В. П. Зайцев

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков  
Российская академия естественных наук, Россия, Москва  
Учебно-воспитательный комплекс «Школа – Учебно-производственный  
комбинат № 1», АР Крым, Украина

Т. Н. Лебедева [5] в предисловии к пособию отмечает, что понимает ли выпускник школы значение собственного здоровья, как главного условия реализации своих планов, сознает ли необходимость постоянно укреплять его и эффективно использовать данные природой потенциальные возможности организма? Ответ на этот вопрос не так прост, как кажется. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все – и родители, и учителя, и врачи, но практика показывает, что они прикладывают

недостаточно усилий для его сохранения. Здоровье детей с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе учебы снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы, ограничивает выбор будущей профессии. Базовое, а тем более профилированное школьное образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье учащихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков, укреплять свое здоровье и здоровье окружающих.

Согласно статистике, современная наука утверждает, что 20 % уровня здоровья зависит от наследственных факторов, 20 % – от окружающей среды, 10 % – от деятельности здравоохранения, 50 % – от образа жизни человека. Эти данные свидетельствуют о значимости формирования целостного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей и подростков. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) требует от человека волевых усилий и осмысления поступков, прогнозирования последствий как для себя лично, так и для других людей. От здоровья конкретно существующего поколения зависит здоровье и счастье потомков [1; 2; 3].

Работа педагогического коллектива школы в формировании здорового образа жизни учеников показывает, что ни какая, даже своевременно поставленная задача, не может быть решена вне рамок здоровья. В понятие здоровья вкладывается не только физическое, но и здоровье социальное, духовное. Поэтому следует считать, что жизнь и здоровье ребенка – это высшая ценность. В основу оздоровительной работы педагогического коллектива школы положен принцип – создания условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в условиях школы, семьи и социума через формирование навыков и потребностей здорового образа жизни [6; 7; 8].

Как замечает Н. Н. Куинджи [4], образ жизни относят к социально-биологическим факторам, компонентами которого служит триада показателей: уровень, качество и стиль жизни. Уровень жизни обусловлен экономическими возможностями человека. Качество жизни определяется степенью запроса и комфортабельностью удовлетворения человеческих потребностей. Нетрудно догадаться, что оба эти показателя образа жизни зависят от материально-экономических условий жизни общества и каждой семьи. Стиль жизни складывается на основе психологических и психофизиологических особенностей поведения личности.

Формирование у учащихся ответственности за свое здоровье – длительный и трудоемкий процесс, который можно организовать только в тесном взаимодействии школы, семьи и социума. Для этого работу по формированию здорового образа жизни систематизировали (табл. 1) и спланировали в таких направлениях:

- информационное обеспечение работы по сохранению, укреплению и формированию ценностей здоровья;
- реализация программ и планов, ориентированных на формирование ценностей здорового образа жизни;
- укрепление материально-технической базы школы;
- реализация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- совершенствование работы социально-психолого-педагогической службы для оказания своевременной помощи учащимся, педагогам, родителям.

Состояние здоровья во многом зависит от поведения ребенка. Тип поведения в основном формируется в семье. Поэтому ни один навык здорового образа жизни педагог не сможет полностью сформировать без активной поддержки семьи. Работа с семьей в школе строится по трем направлениям:

- просвещение родителей;
- практическое участие родителей в формировании у детей навыков здорового образа жизни, использование опыта семейного воспитания;
- родительское собрание – одна из форм установления контактов с семьей. На этом этапе повышается педагогическая культура родителей, активизируется их роль в жизни класса, ответственность за воспитание детей.

**Система работы УВК «ШКОЛА-УПК» № 1 по формированию  
здорового образа жизни**

Педагогический коллектив	Учащиеся (1–11 классы)	Родительская общественность	Внешкольные организации
<ul style="list-style-type: none"> <li>– семинары;</li> <li>– педсоветы;</li> <li>– лекции;</li> <li>– тренинги;</li> <li>– круглые столы;</li> <li>– практикумы;</li> <li>– презентации;</li> <li>– проекты;</li> <li>– авторские программы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– спецкурс «ОБЖ»;</li> <li>– межпредметные связи;</li> <li>– центр «Здоровье»;</li> <li>– ДЮО «Вертикаль»</li> <li>– спортивная работа;</li> <li>– месячник профилактики негативных явлений;</li> <li>– экологические акции;</li> <li>– День здоровья;</li> <li>– агитбригада «СТОП! Наркотик!»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– родительские собрания;</li> <li>– лекции;</li> <li>– встречи со специалистами;</li> <li>– тренинги;</li> <li>– совместные рейды: «Наркостоп», «Подросток»;</li> <li>– Совет отцов, Совет бабушек;</li> <li>– Консультации психолога;</li> <li>– КТД;</li> <li>День Здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– спортивная школа;</li> <li>– волейбольная команда КС Завод;</li> <li>– ЦДЮТ, ДК: спортивные секции, танцевальные кружки, туризм;</li> <li>– школа № 5 – фехтование;</li> <li>– УВК № 2 – футбол;</li> <li>участие в городских соревнованиях</li> </ul>

С целью привлечения родителей к данной работе в классных кабинетах оформляется информационный бюллетень «Листок здоровья», предлагается литература о здоровье для семейного чтения. Для решения вопроса о развитии и пропаганде программы «Здоровый образ жизни» необходимо создать хорошую материально-техническую базу, что будет являться составным компонентом формирования здорового образа жизни. Краснопереконский учебно-воспитательный комплекс «школа–учебно-производственный комбинат» на своей территории обладает такой базой: спортивный городок с волейбольной, баскетбольной площадками, легкоатлетическими дорожками, детской игровой площадкой, крытым спортивным залом. В школе также имеются вспомогательные помещения: конференц-зал, рассчитанный на 70 посадочных мест, библиотека с читальным залом, столовая, медицинский кабинет и другие кабинеты, оборудованные в соответствии с санитарными нормами.

Просветительская работа по формированию здорового образа жизни проводится в рамках комплексно-целевой программы «Здоровье». При этом использовались различные формы работы:

- проведение классных часов по темам: «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Профилактика вредных привычек», «Профилактика гриппа», «Кишечные инфекционные заболевания и их профилактика»;
- конкурсы плакатов и рисунков, проведение дней здоровья, анкетирование учащихся по вопросам питания и цикл бесед «О здоровой пище»;
- разработана тематика бесед для родителей и учащихся разных ступеней обучения;
- выпускаются санбюллетени по профилактике заболеваний, оформляются стенды по здоровому образу жизни.

Огромное значение для сохранения здоровья школьников играет правильно организованный учебно-воспитательный процесс. Педагогическим коллективом школы были разработаны пути создания условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся:

- личностно-ориентированный подход в обучении;
- соблюдение санитарных правил и норм организации учебно-воспитательного процесса;
- разнообразие видов деятельности на уроке;
- использование активных методов обучения;

- использование игры и занимательного материала;
- нестандартные формы проведения уроков;
- совместная работа педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья детей.

Одной из главных задач, стоящих перед школой, является оптимальный охват учащихся физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, недели, месяца и учебного года. Около 40 % учащихся занимаются в спортивных секциях на базе школы и внешкольных заведений. В плане преемственности между классами начальной школы (1–4) и старшими классами проводятся совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. С целью повышения двигательной активности учащихся были предусмотрены физкультминутки и физкультпаузы, динамические перемены, спортивные часы в группе продленного дня. С учащимися 1–4 классов ежедневно проводится утренняя гимнастика.

Для реализации физкультурно-оздоровительной работы в школе выделено большое количество часов из школьного компонента. Уроки физической культуры и здоровья, спортивные часы, при благоприятных погодных условиях, проводятся на свежем воздухе. В процессе организации учебно-воспитательного процесса необходимым является соблюдение санитарных правил и норм. При проведении уроков оздоровительной и спортивной направленности должны соблюдаться требования, направленные на предупреждение травм и несчастных случаев.

В школе сложился определенный подход к физкультурно-оздоровительной работе, которая включает: занятия, проводимые по расписанию, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, внеклассные, внешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Следует отметить, что в организации, проведении и участии физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях принимают активное участие и педагоги школы, что является наглядным воспитательным примером для учеников. Основными аспектами физкультурно-оздоровительной работы являются:

- привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий для нормального физического развития учащихся;
- вооружение учащихся знаниями в области гигиены и медицины;
- сохранение физического и психического здоровья учащихся.

Занятость учащихся во внеурочное время была проанализирована и отражена в сводной табл. 2.

Таблица 2

#### Занятость учащихся во внеурочное время

Номер класса	Занятость в кружках, %
1–4 классы	62,3
5–7 классы	74
9–11 классы	53

Обозначив особенности педагогического воспитания в формировании здорового образа жизни, в условиях школы проводится оздоровительная и спортивно-массовая работа. Для проведения уроков и спортивных мероприятий используется спортивный зал и пришкольная спортивная площадка. В школе работает спортивный кружок по секциям волейбол, футбол. Школьники самостоятельно посещают спортивные секции, тренажерные залы, занятия шейпингом во внешкольных заведениях города. Согласно годовому плану, в школе проводится спортивно-массовая работа: в зимний период проводятся традиционные соревнования по волейболу, баскетболу, минифутболу, теннису; для учащихся 1–4 классов организованы «Веселые старты» и «Старты надежд».

Два раза в год в школе проводят «День здоровья» (сентябрь, апрель), где принимают участие все учащиеся школы с 1 по 11 класс. В мае проходит традиционный спортивный семейный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» для учащихся и родителей 1–4 классов. В рамках оздоровительного патриотического конкурса «Казацкий гарт» среди 5–11 классов.

Уровень организации и развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы мы проанализировали за четыре последних учебных года и свели в единую табл. 3.

Таблица 3

**Охват учащихся школы в физкультурно-спортивной массовой работе**

№ п/п	Учебный год	Количество учеников	Всего кружков	В них учащихся	%	Спортивные секции	В них учащихся	%
1	2006–2007	450	6	84	18,5	1	30	5,2
2	2007–2008	433	6	104	24	1	24	7
3	2008–2009	407	6	106	26	1	28	12
4	2009–2010	460	6	142	–	1	17	–

Мы проанализировали опыт работы педагогов и определили основные аспекты в организации взаимодействия школы, семьи, различных ведомств социума по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни для сохранения и укрепления их здоровья в условиях Краснопереконского учебно-воспитательного комплекса «школы-учебно-производственного комбината».

Вся деятельность учительского и вспомогательного коллектива школы в своей работе была направлена на сохранение жизни и здоровья школьников, включающие в себя правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия [9].

Таким образом, представленные разработки можно использовать в средних школах для учащихся, а также для студентов высших учебных заведений.

**Библиографические ссылки**

1. Александров О. А. Комплексная программа здоровья. М. : Медицина, 1988. 96 с.
2. Антропова М. В. Организация режима дня учащихся в школах с продленным днем // Советская педагогика. 1962. № 4. С. 66–72.
3. Белая книга национального образования Украины / Т. Ф. Алексеенко, В. М. Анищенко, Г. О. Балл и др. ; за заг. ред. акад. В. Г. Кременя ; НАПН Украины. Киев : Информ. системы, 2010. 342 с. Библиогр. : с. 315–335.
4. Березивска Л. Д. Реформирование школьного образования в Украине в XX веке : монография. Киев : Богданова А. М., 2008. 406 с.
5. Бондар А. Д., Кобзарь Б. С. Учебно-воспитательная работа в школах-интернатах и группах продленного дня. 2-е изд., доп. и перераб. Киев : Высшая школа, 1985. 174 с.
6. Бондаревский Е. Я., Кадетова А. В. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе. 1987. № 3, 4. С. 31–35.
7. Воспитание учащихся по месту жительства : Кн. для учителя / В. Г. Бочарова, М. М. Плоткин, Л. С. Алексеева и др. М. : Просвещение, 1987. 192 с.
8. Брехман И. И. Валеология и наука о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
9. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : учеб.-метод. пособие. Киев : Советская школа, 1988. 184 с.



## FORMATION OF CULTURE OF HEALTH AND RECREATIONAL REST OF SCHOOL STUDENTS

V. N. Postnikova, S. V. Postnikov, S. V. Manucharyan,  
I. A. Fedyay, V. P. Fedyai

Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov  
Russian Academy of Natural Sciences, Russia, Moscow  
Teaching and Educational Complex “School – Industrial Practice Combine No. 1”,  
ARE Crimea, Ukraine

© Постникова В. Н., Постников С. В., Манучарян С. В.,  
Федяй И. А., Зайцев В. П., 2013

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА РЕАБИЛИТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ-СПОРТСМЕНОВ

О. В. Лапыгина

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

*Применение элементов спорта в системе реабилитации инвалидов давно используется нашими и зарубежными специалистами. Игры на занятиях с больными положительно влияют на их психоэмоциональную и психофизиологическую сферу, повышают общий тонус. В последние годы инваспорт приобретает профессиональный характер. Тренировки, частые соревнования существенно влияют на психику и дееспособность инвалида.*

*Ключевые слова: инвалид, реабилитация, Всемирная организация здравоохранения, спортивно-прикладных упражнений, реабилитационные программы, Паралимпийские игры.*

Литературные источники свидетельствуют о высокой эффективности многолетней отечественной и зарубежной практики работы с инвалидами спорта в системе их реабилитации. Данные Всемирной организации здравоохранения говорят, что число инвалидов составляет более 500 млн человек. Задача современной медицины состоит не только в заботе об их здоровье, но и в восстановлении трудоспособности. Использование спорта в системе реабилитации начинается уже в стационаре (больнице) и продолжается после выписки больного из стационара.

Цели занятий спортом для инвалидов:

- нормализация психоэмоционального состояния;
- восстановление бытовых навыков;
- нормализация (восстановление) двигательных функций, навыков;
- обучение (обучение) новой профессии и возвращение инвалида в общество;
- трудоустройство по вновь приобретенной специальности.

Всероссийское общество инвалидов (ВОИ) в своей структуре имеет управление по физической культуре и спорту. Созданы сборные команды России по различным видам спорта. Инвалиды-спортсмены объединяются в секции, клубы и другие организации в зависимости от характера заболевания (повреждения). Вид спорта и методика занятий выбираются с учетом возраста инвалида, его физической подготовленности и времени, прошедшего с момента травмы (заболевания).

Инвалиды тренируются и выступают в таких видах спорта, как стрельба из лука, настольный теннис, баскетбол в колясках, футбол, плавание, горные лыжи, гонки на колясках, прыжки в длину и высоту, толкание ядра, метание диска, сидячий волейбол, тяжелая атлетика, фехтование, лыжные гонки. Применение элементов спорта в системе реабилитации инвалидов давно используется нашими и зарубежными специалистами. В. Н. Машков, например, настаивает на применении спортивно-прикладных упражнений в системе реабилитации больных, но без участия инвалидов в соревнованиях. Игры на занятиях с больными положительно влияют на их психоэмоциональную и психофизиологическую сферу, повышают общий тонус. Между тем спортивные игры всегда носят состязательный характер, как и спорт вообще. В этой связи L. Guttman (1960) был инициатором организации первых Олимпийских игр паралимпийцев (Паралимпийские игры), которые с тех пор проводятся каждые 4 года.

Травмы (заболевания) ОДА, нервной системы и т. д. приводят к структурным (морфологическим) изменениям моторной функции, локомоторного аппарата и пр. Занятия спортом не могут восстановить нарушенные (утраченные) двигательные функции, но дают психоэмоциональное и социальное удовлетворение. Инвалидность не позволяет инвалидам-спортсменам правильно выполнять то или иное движение (упражнение). В этой связи могут выработаться (часто так и происходит) технически неверные движения, а при многократном выполнении дополнительно возникают другие заболевания ОДА (периартриты, периоститы, миозиты, потертости и др.). Поэтому очень важно подбирать виды спорта с учетом особенностей патологии, степени восстановления двигательной функции у инвалидов.

При повреждениях спинного мозга не удастся в полной мере добиться функционального восстановления, а длительные тренировки ведут к гипоксии тканей, накоплению метаболитов в крови, которые в большей степени ухудшают локомоторную деятельность.

В последние годы инваспорт приобретает профессиональный характер. Тренировки, частые соревнования существенно влияют на психику и дееспособность инвалида. К сожалению, не только положительно. Выступление в соревнованиях, особенно в международных, требует от инвалида-спортсмена колоссального физического и психологического напряжения, которых порой не выдерживает даже здоровый человек.

Инвалиды-спортсмены быстрее устают из-за нарушения координации движений и выполнения упражнений в неестественной биомеханике. У них происходят значительные биомеханические изменения в тканях, крови, гипоксия тканей, гипертонус мышц, что в большей степени угнетает функцию движения, то есть их моторика страдает в большей степени, чем у здоровых людей.

Большое значение имеют питание, фитотерапия, различные виды массажа, особенно сегментарно-рефлекторного, криомассажа, упражнения на растяжение соединительнотканых образований, кислородные коктейли, нормализация сна с помощью фармакологических препаратов растительного происхождения. Для нормализации тонуса мышц, метаболизма тканей, нормализации функции мотонейронов, координации движений необходим комплексный подход к системе реабилитации (восстановления) инвалидов-спортсменов. В него входит фармакологическая коррекция, физиотерапия, иглорефлексотерапия, УФ-облучение общее и локальное, различные спортивные напитки.

Также большая и немаловажная роль в реабилитации инвалидов-спортсменов принадлежит методу Пилатеса. Система упражнений является одним из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировку по системе можно использовать для восстановительной терапии после травм позвоночника, так как укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие функцию своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов).

Физиотерапевты, спортивные врачи рекомендуют данную систему в качестве реабилитационной программы. К 1990 году многие врачи-травматологи и реабилитационные центры уже использовали технику Pilates для восстановления больных после травм и ортопедических операций. В системе применяются специфические тренажёры. Специальное устройство типа лежанки под названием Allegro Reformer – кровать. Существует около десяти различных приспособлений: «трапеция», «реформер», «кадиллак», «ком-бо», «башня. Разные по своей модификации тренажеры оснащены различными ремнями, рейками, пружинами, стойками, рамами. Все эти приспособления дополняют друг друга и являются важным инструментом для восстановления после травм.

Занятия спортом для инвалидов являются главным условием борьбы с гиподинамией и ее последствиями. Все это в комплексе дает положительный эффект для реабилитации людей с ограниченными возможностями.

### **Библиографические ссылки**

1. Алперс, Сежел, Джентри. Пилатес / пер. с англ. О. А. Караковой. М. : АСТ : Астрель, 2007. 272 с.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям. 2005. 528 с.

## **REGULARITIES OF THE PROCESS OF REHABILITATION OF THE DISABLED ATHLETES**

O. V. Lapyugina

Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

*The use of elements of sports in the system of rehabilitation of the disabled long been used by domestic and foreign specialists. Games in the classroom with patients have a positive effect on their mental-emotional and психофизиологическую sphere, increase the overall tone. In recent years инваспорт приобретает профессиональный характер. The training, part of the competition a significant influence on the psyche of the capacity of the disabled person.*

*Keywords: disability, rehabilitation, world health organization, sports and applied exercises, rehabilitation programs, the Paralympic games.*

© Лапыгина О. В., 2013

# РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ И РОЛЬ АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ОБЩЕСТВЕ

А. А. Шпаков

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,  
Беларусь, Гродно

*Приводятся результаты эпидемиологических исследований по изучению потребления и отношения к психоактивным веществам студентов-спортсменов. Важным является применение скрининговых исследований и мониторинга, направленных на раннее выявление молодежи, склонной к употреблению психоактивных веществ, а также разработка профилактических программ по предупреждению зависимостей.*

*Ключевые слова: психоактивные вещества, спортсмены, эпидемиология*

Эксперты, занимающиеся изучением распространения психоактивных веществ (ПАВ), снова и снова подчеркивают проблему роста употребления их среди молодежи. По-прежнему доля молодых людей, имевших хотя бы однажды опыт потребления наркотиков и применяющих другие ПАВ, остается значительной. Уменьшение распространенности этого явления является важной социальной задачей для ученых, педагогов, врачей и общества в целом.

В данной работе приводятся результаты одного из этапов эпидемиологических исследований по изучению потребления и отношения к ПАВ студентов-спортсменов одного из вузов Беларуси. Нами ранее проведено сравнительное изучение распространенности, доступности и отношения 2 850 студентов вузов Гродно (Беларусь), Каунаса (Литва) и Белостока (Польша) к потреблению психоактивных веществ. В результате подтверждено нарастание среди молодежи проблем, связанных с курением, употреблением алкоголя, наркотиков и неблагоприятных последствий во всех анализируемых группах респондентов [2; 3]. В массовом сознании и бытовой культуре молодежи нередко формируется устойчивый социально-психологический стереотип, согласно которому потребление некоторых ПАВ рассматривается как допустимый и модно-образцовый стандарт поведения, проявление привычного образа жизни, традиция или обязательный ритуал [1, 5].

Основной целью данного исследования явился анализ взаимосвязи антинаркотической жизненной позиции студентов факультета физической культуры и их противодействие курению, употреблению алкоголя и других ПАВ. Для достижения цели исследования использовалась деятельность виртуального научного коллектива (с помощью веб-ресурса Limesurvey), что упростило сбор данных и статистическую обработку результатов анкетирования студентов [4].

Интерес к проведению исследований вызван еще и тем, что оно затрагивает студентов-спортсменов, которые по роду своей деятельности должны выступать в обществе лидерами здоровья – примером здорового образа жизни, а здоровьесохраниющее поведение должно быть направлено на минимизацию негативных явлений, связанных с распространением ПАВ в обществе.

В исследовании приняли участие 445 студентов-спортсменов 1–3 курсов (средний возраст  $20,9 \pm 3,0$  года) (209 мужчин и 236 женщин). В качестве инструмента исследования использована авторская анонимная анкета (PAV-10), созданная на основе модифицированной анкеты ESPAD [2; 3]. Вопросы анкеты в базе данных были зашифрованы в виде цифрового кода, что позволяло осуществлять расчеты ответов с выбором одного или нескольких вариантов. Статистическая обработка результатов исследований

проводилась с использованием пакета программ Statistica 6.0. Для определения достоверности межгрупповых различий использовался критерий Хи-квадрат.

*Результаты исследования.*

Одним из первых вопросов анкеты был вопрос об общих знаниях молодых людей о ПАВ и предпочтениях в их употреблении. табл. 1 и 2 демонстрируют результаты с учетом пола.

Таблица 1

**Предпочитаемые студентами алкогольные напитки (%)**

Вид	Студенты-спортсмены		
	Мужчины	Женщины	Всего
Пиво	92,3	93,6	93,0
Вино	1,0	0,8	0,9
Шампанское	1,4	1,7	1,6
Крепкие алкогольные напитки	5,3	3,9	4,5

Таблица 2

**Отношение респондентов к употреблению алкоголя (%)**

Отношение	Студенты-спортсмены		
	Мужчины	Женщины	Всего
Нельзя употреблять ни при каких обстоятельствах	5,3	4,7	5,0
Можно, но лишь в определенных случаях и в небольших количествах	88,5	90,3	89,4
Не вижу причин, по которым не следует принимать спиртные напитки	3,4	3,4	3,4
Затрудняюсь ответить	2,8	1,6	2,2

Представленные данные свидетельствуют о том, что существует очень небольшая группа студентов-спортсменов, которая предполагает полное исключение потребления алкоголя. Подтверждено, что пиво является наиболее популярным молодежным алкогольным напитком.

В табл. 3 приведены ответы, выражающие отношение респондентов к сверстникам, потребителям алкоголя.

Таблица 3

**Ответы на вопрос: «Как Вы относитесь к тому, что Ваши сверстники употребляют алкоголь?» (%)**

Вид	Студенты-спортсмены		
	Мужчины	Женщины	Всего
Осуждаю	11,1	17,4	14,4
Скорее осуждаю	38,5	27,1	32,4
Скорее не осуждаю	23,1	23,7	23,4
Не осуждаю	21,2	19,9	20,5
Не знаю	6,1	11,9	9,3

Почти половина респондентов (43,9 %) не осуждала своих сверстников, употребляющих алкоголь (23,4 % анкетированных скорее не осуждали, а 20,5 % – не осуждали и относились терпимо). Противоположное мнение было у 46,8 % респондентов (32,4 % скорее осуждали, а 14,6 % – относились категорически негативно). Мужчины к употреблению алкоголя сверстниками относятся толерантно.

На вопрос об отношении к проблеме курения, 14,6 % респондентов допускали курение в определенных случаях. В два раза меньше (6,3 %) анкетированных считали, что можно курить без ограничений. Тот факт, что курение недопустимо ни при каких обстоятельствах, отметили 72,3 % респондентов (табл. 4).

Таблица 4

**Отношение респондентов к курению (%)**

Отношение к курению	Студенты-спортсмены		
	Мужчины	Женщины	Всего
Нельзя курить ни при каких обстоятельствах	69,7	74,6	72,3
Можно, но лишь в определенных случаях и в небольших количествах	15,4	14,0	14,6
Не вижу причин, по которым не следует курить	8,7	4,2	6,3
Затрудняюсь ответить	6,2	7,2	6,8

Мнение респондентов о курящих сверстниках не отличалось в зависимости от пола. Четверть опрошенных категорически осуждало курящих, а 28,2 % студентов относились к курящим ровесникам толерантно (табл. 5).

Таблица 5

**Как Вы относитесь к тому, что Ваши сверстники курят?**

Ответ	Студенты-спортсмены		
	Мужчины	Женщины	Всего
Осуждаю	26,0	26,7	26,4
Скорее осуждаю	23,1	15,3	18,9
Скорее не осуждаю	18,3	19,1	18,7
Не осуждаю	24,5	31,4	28,2
Не знаю	8,1	7,5	7,8

22,7 % опрошенных студентов курят, 62 % – некурящие, а 15,3 % курили в прошлом, но бросили. В группе курильщиков (мужчин – 22,0%, женщин – 25 %) – 45,5 % начали курить в возрасте до 15 лет, 15,8 %, когда исполнилось 16 лет, а в возрасте 17 лет и старше – 25 %. Одной пачки сигарет им обычно хватает на 2–3 дня (60,4 %), на неделю (3,9 %) или месяц (2,8 %). Остальные (7,9 %) выкуривают в среднем 1 пачку в день.

Немаловажными являлись вопросы об употреблении наркотиков. Оценивалось не только отношение к употреблению этой группы ПАВ, но и доступность их в обществе. Респондентам был задан вопрос о том, принимали ли они когда-нибудь наркотические вещества, употребляют ли сейчас (как часто). В целом 16,9 % респондентов (17,8 % женщин и 15,9 % мужчин) хотя бы один раз в своей жизни употребляли наркотики. Так, в курении марихуаны призналось 7,9 % студентов, в том числе 1,1 % пробовали её однажды, курили несколько раз – 4,7% и 2,0 % употребляли многократно. По несколько раз вдыхали растворители и клеи 2,9 % респондентов. Экстази, метамфетамин или эфедрон употребляли 0,9 % респондентов. Снотворные, седативные средства и транквилизаторы без рекомендаций врача использовали 3,7 % студентов, при этом более половины из них – многократно. Насвай (наркотическая смесь) использовали по несколько раз 9,7 % респондентов.

В табл. 6–8 представлены данные об отношении к наркотическим веществам, полученные из анкет обследуемых.

Полученные результаты показывают, что к проблеме употребления наркотиков в обществе равнодушны все респонденты. Относительно редкое употребление наркотических веществ имело место и в группе мужчин, и женщин.

Таблица 6

**Как Вы относитесь к употреблению наркотиков Вашими сверстниками?**

Вид	Студенты-спортсмены		
	Мужчины	Женщины	Всего
Осуждаю	76,4	73,3	74,8
Скорее осуждаю	8,7	11,0	9,9
Скорее не осуждаю	1,4	3,0	2,3
Не осуждаю	6,3	3,8	5,0
Не знаю	7,2	8,9	8,0

Таблица 7

**Где молодежь может в случае необходимости приобрести наркотические вещества?**

Где можно приобрести наркотики?	Студенты-спортсмены		
	Мужчины	Женщины	Всего
У знакомых или друзей	20,0	16,8	18,2
В лечебных учреждениях	5,9	7,2	6,6
У распространителей	55,6	54,5	55,0
В других местах	18,5	21,5	20,2

Почти 30 % молодых людей указали на возможность широкого доступа к наркотическим веществам. Причинами раннего употребления наркотиков среди молодежи главным образом назывались: уход от жизненных проблем (41,6 %); удовлетворение любопытства (41,7 %); влияние друзей или знакомых (40,1 %); желание выделиться среди сверстников (32,2 %); получение приятных ощущений (28,5 %); стремление уйти от скуки (12,1 %); убежденность, что это не опасно (18,4 %); для улучшения настроения (19,2 %); и повышения самооценки (5,6 %). Наркотизация общества, по мнению респондентов, происходит за счет: упадка морали и нравственности (36,2 %), широкого распространения наркотических веществ (29,2 %), проблем в человеческих взаимоотношениях (20,1 %), в связи с насилием и агрессией в обществе (22,2 %). Среди причин также: распространение пьянства и алкоголизма (26,2 %), расслоение общества по уровню доходов (10,5 %), психологическая разобщенность людей в обществе (9,8 %) и экономические трудности (2,9 %).

Таблица 8

**Легко ли в настоящее время приобрести наркотические вещества?**

Легкость приобретения наркотиков	Студенты-спортсмены		
	Мужчины	Женщины	Всего
Да, легко	33,2	24,6	28,6
Нет	66,8	75,4	71,4

Таким образом, в группе студентов-спортсменов было подтверждено существование проблем, связанных с курением, употреблением алкоголя и наркотических веществ, несмотря на то, что молодежь из этой социальной группы должна пропагандировать здоровой образ жизни и являться примером для всего общества с высокой антинаркотической жизненной позицией. Не выявлено существенных различий между мужчинами и женщинами, занимающимися спортом, в декларации приобщения к психоактивным веществам.

**Выводы.**

1. Проблема употребления ПАВ, в том числе наркотиков, среди студентов факультета физической культуры – это не просто теоретическая проблема. Вызывает тревогу

высокий процент у них рискованного поведения. Респонденты нередко сами прибегают к употреблению ПАВ и терпимо относятся к коллегам и ровесникам, которые также являются потребителями.

2. Самыми часто употребляемыми наркотическими веществами студенты считают марихуану, навай, ингалянты и экстази.

3. У некоторой части студентов-спортсменов, знания, полученные в процессе обучения в вузе, не всегда влияют на развитие у них антинаркотической жизненной позиции.

4. По мнению опрошенных студентов, основными причинами наркотизации общества являются: уход от жизненных проблем; удовлетворение любопытства; упадок морали и нравственности.

5. Важным является применение скрининговых исследований и мониторинга, направленных на раннее выявление молодёжи, склонной к употреблению психоактивных веществ, а также разработка профилактических программ по предупреждению зависимостей.

### **Библиографические ссылки**

1. Отчет о наркопотреблении и незаконном обороте наркотиков в Республике Беларусь / В. В. Лелевич, А. В. Козловский, А. Г. Винницкая, В. П. Максимчук. Минск, 2006. 46 с.

2. Распространенность и потребление психоактивных веществ среди студентов-медиков. Результаты сравнительного трансграничного исследования / А. А. Шпаков и др. // Здоровье и окружающая среда : сб. науч. тр. Вып. 17. Минск, 2011. С. 64–70.

3. Kułak A., Shpakau A., Kułak P. Wstępna analiza problemu nikotynizmu, alkoholizmu i narkomanii w populacji studentów // Prob. Hig. Epidemiol. 2011, 92(1): 137–145.

4. Leenders R, Engelen J, Kratzer J. Virtuality, communication, and new product team creativity: a social network perspective. J. Eng. Technol. Manag. 2003; 20: 69–92.

5. Szczerciński R, Karczewski J. Wybrane zachowania zdrowotne studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Supraślu – palenie papierosów i spożywanie napojów alkoholowych. Hygeia Public Health. 2010;45(2): 185–188.

## **THE PREVALENCE OF PSYCHOACTIVE SUBSTANCES AND ROLE OF ANTI-DRUG LIFE'S POSITION OF THE STUDENT-ATHLETES**

A. A. Shpakov

Grodno State University name after Janka Kupala, Belarus, Grodno

*This paper presents the results of epidemiological studies on the consumption and attitudes to the psychoactive substances by student-athletes. Important is the use of screening and monitoring to early identification of young people prone to substance use, and the development of prevention programs to prevent addictions.*

*Keywords: psychoactive substances, athletes, epidemiology*

E-mail: vidmo@tut.by

© Шпаков А. А., 2013



# ПРИМЕНЕНИЕ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО СКРИНИНГА ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

А. И. Шпаков

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,  
Гродно, Беларусь

*Приводятся результаты эпидемиологических исследований по изучению распространенности бронхиальной астмы среди молодежи, активно занимающейся спортом. Явная распространенность бронхиальной астмы в обследованной группе студентов-спортсменов не превышает 1 %. У 12 человек (2,3 %), которые были отнесены к «группе риска» и имели 2–3 критерия возможного наличия бронхиальной астмы, что может указывать на гиподиагностику бронхиальной астмы. Процент больных бронхиальной астмой увеличился до 3,3.*

*Ключевые слова: бронхиальная астма у спортсменов, эпидемиология.*

Бронхиальная астма является серьезной глобальной проблемой службы здравоохранения. Заболевание характеризуется воспалением, гиперреактивностью и обструкцией бронхов под действием различных раздражителей, в том числе и физической нагрузки [1; 2]. Если бронхоспазм, возникший вследствие физической нагрузки, самостоятельно ликвидируется спустя 30–40 минут, то подобная клиническая ситуация носит название бронхиальной астмы физического напряжения, бронхиальной астмы физического усилия, *exercise-induced asthma* (EIA) и является особенно актуальной для высококлассных спортсменов, занимающихся бегом, плаванием, лыжными, велосипедными гонками [3]. Возрастающий интерес к EIA связан с одной стороны, с гиподиагностикой данного состояния, что приводит к тому, что спортсмены не получают необходимой терапии; с другой стороны с тем, что до конца не решен спор о возможности применения в спорте ряда противоастматических препаратов. Среди больных бронхиальной астмой распространенность EIA составляет от 50 до 90 %. Высока частота астматических симптомов (10–50 %) на фоне нагрузки у профессиональных спортсменов. При наличии форм аллергии частота EIA ожидаемо выше, чем в популяции и может достигать до 15–30 % [4; 5].

Целью эпидемиологического исследования явилось изучение распространенности бронхиальной астмы среди молодежи, активно занимающейся спортом. На основе русскоязычной версии анкеты ISAAC проанализированы сокращенные «либеральные критерии» выявления скрытых форм аллергических состояний и бронхиальной астмы у 521 студента-спортсмена. Исследовались факторы, определяющие реальную распространенность бронхиальной астмой и некоторых заболеваний органов дыхания среди молодежи, активно занимающейся спортом. Предполагалось, что фактическая распространенность бронхиальной астмы у студентов-спортсменов отличается от данных официальной статистики, и использование «либеральных критериев» выявления ее скрытых форм позволяет оценить реальную картину.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивались исходными общеметодологическими позициями, применением апробированного инструментария, репрезентативностью выборки, проверкой данных, а также математическими методами обработки и анализа данных.

Вначале исследования проведена самооценка общего состояния здоровья. Установлено, что более 2/3 респондентов-спортсменов никаких жалоб не предъявляли и оценили свое здоровье как хорошее. 25,3 % респондентов указали, что их здоровье среднее и

только 1,3 % анкетированных отметили, что здоровье – плохое (табл. 1). Чаще на ухудшение здоровья жаловались женщины ( $p < 0,02$ ).

Таблица 1

**Уровень самооценки здоровья в обследованной когорте в зависимости от пола**

Здоровье по результатам самооценки	Все обследованные (n = 521)	Мужчины (n = 285)	Женщины (n = 236)	$\chi^2$	p
Хорошее	382 (73,3)	222 (77,9)	160 (67,8)	5,6	0,02
Среднее	132 (25,3)	61 (21,4)	71 (30,1)		
Плохое	7 (1,3)	2 (0,7)	5 (2,1)		

Далее проведен эпидемиологический скрининг с учетом следующих этапов исследования:

1. Выявление на основе опроса больных с установленным диагнозом заболеваний дыхательной системы и бронхиальной астмой (БА).
2. Применение «либеральных критериев» для определения группы риска возможного развития БА под маской других диагнозов.
3. Использование «либеральных критериев» для выявления унифицированной группы риска (УГР), в которой 3 и более либеральных критерия БА были положительными.
4. Определение распространенности в обследованной группе наиболее значимых респираторных симптомов, характерных для БА.
5. Выбор респондентов, у которых диагноз БА не поставлен, но ее характерные признаки имеются.
6. Выбор группы обследованных, отнесенных к УГР и имеющих большинство респираторных симптомов, характерных для БА, для установления потенциально скрытой (недодиагностированной) БА.

Среди респираторной и аллергической патологии, характерной для обследованной группы, респонденты наиболее часто отмечали такие заболевания как пневмония, хронический бронхит, в том числе спастический или обструктивный, а также повышенную склонность к аллергическим реакциям организма неизвестной этиологии. Бронхиальная астма, установленная врачом, отмечена только в 5 случаях из 521 (1,0%) (табл. 2).

Таблица 2

**Перечень наиболее часто встречающихся заболеваний у обследованных студентов с учетом самооценки состояния здоровья на момент анкетирования**

Вопрос: «Диагностировались ли врачом у Вас когда-либо следующие заболевания?»	ДА, %	Здоровье		
		хорошее	среднее	плохое
Воспаление легких	13,4	64,3	34,3	1,4
Хронический бронхит	6,7	57,1	34,3	8,6
Хронический спастический или обструктивный бронхит	2,5	76,9	23,1	0
Туберкулез легких	2,1	63,6	27,3	29,1
Сенная лихорадка (аллергический ринит)	2,3	58,3	33,3	8,3
Аллергическая экзема (аллергический дерматит)	5,2	44,4	55,6	12,6
Повышенная чувствительность, аллергия, в том числе к пище	8,1	59,5	35,7	4,9
Бронхиальная астма	1,0	0	0	100

Всего наличие заболеваний из выше описанной группы отмечено в 25,6 % наблюдений, однако только 3 % респондентов данной группы свое здоровье оценили как плохое, а треть как среднее. Уровень самооценки здоровья был обусловлен наличием или отсутствием отдельных заболеваний и степени их выраженности. Низкий уровень здоровья анкетированные связывали с такими заболеваниями как бронхиальная астма (все респонденты, страдающие этой патологией, оценили свое здоровье как плохое), туберкулез, хронический бронхит и аллергические заболевания.

Применение специфических лекарственных препаратов (ингаляторы, таблетки, сиропы) для лечения астмы или других аллергических заболеваний отметили 13 респондентов (2,5 %), что косвенно подтверждает наличие аллергического компонента и бронхоконстрикции даже при установленном диагнозе.

Для уточнения распространенности скрытой патологии органов дыхания нами была применена скрининговая версия опросника для эпидемиологической диагностики заболеваний органов дыхания и бронхиальной астмы, включающая оценку в анамнезе и в последние 12 месяцев таких характерных респираторных симптомов, как свистящее дыхание или слышимые на расстоянии хрипы, сопровождающиеся приступами удушья, кашель (без учета данного симптома при гриппе, простуде или инфекционных заболеваниях верхних дыхательных путей), а также наличие диагностированных спастического или обструктивного бронхита и собственно бронхиальной астмой (диагноз установлен врачом). Вопросы были выбраны таким образом, чтобы установить наиболее часто встречаемые скрытые признаки бронхиальной астмы.

Наличие риска дыхательной патологии (присутствие хотя бы одного из выше перечисленных признаков) отмечено у 117 респондентов (22,5 %). Большая часть из них отметила ухудшение своего состояния здоровья или оценило его как среднее. При проведении сравнительной оценки наличия в группе риска выше упомянутых заболеваний отмечено, что риск возрастает при имеющемся хроническом бронхите, хроническом спастическом или обструктивном бронхите, аллергическом рините и при наличии собственно бронхиальной астмы. Несущественным явилось наличие туберкулеза и повышенной аллергизации к пище (рис. 1).

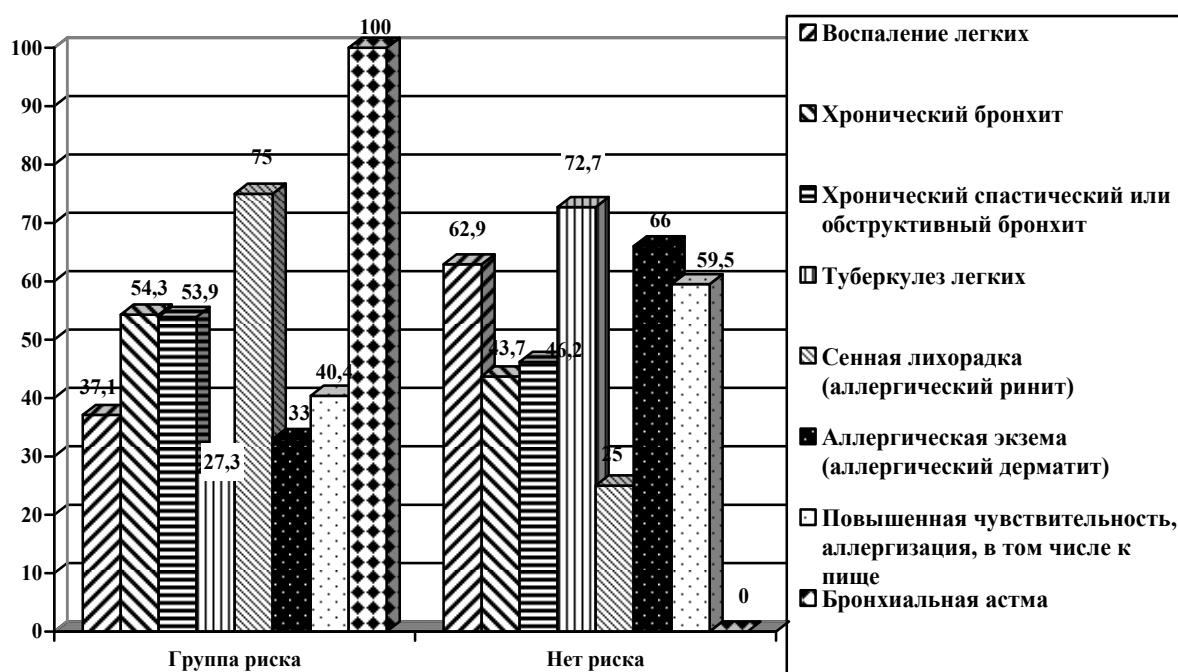


Рис. 1. Сравнение распространенности основных заболеваний в зависимости от принадлежности к группе риска

Предпринята попытка сузить группу риска, включив в нее три и более составляющие возможного наличия бронхиальной астмы. Оказалось что в унифицированную группу риска (УГР), характеризующуюся наличием трех и более либеральных критериев вошли 20 респондентов, что составило 3,8 % обследованных. Треть из них оценила свое здоровье как среднее и плохое. Распространенность основных заболеваний в зависимости от принадлежности к УГР представлена на рис. 2.

Проведение данной статистической процедуры позволило подтвердить ранее выдвинутое предположение о наличии схожих патологических признаков с симптомами бронхиальной астмы, что можно рассматривать как риск ее возникновения или наличия.



Рис. 2. Сравнение распространенности патологии в зависимости от принадлежности к унифицированной группе риска

Попытка определить значимость курения как фактора риска в возникновении патологии органов дыхания не дала достоверно подтверждающих результатов, и данный показатель не вошел в группу критериев, формирующих принадлежность к УГР. Следует отметить, что распространенность курения в целом в группе студентов-спортсменов не велика. Только 13,2 % анкетированных признались, что курят сейчас (в среднем выкуривая полпачки сигарет в день), но пробовали курить ранее 48,3 %. Обследованные из УГР курили ранее чаще, чем остальные, а сейчас отказались от курения, но часто относят себя к пассивным курильщикам.

Студенты, отнесенные к УГР, характеризовались курением в прошлом, что возможно провоцировало появление симптомов, характерных для бронхолегочной патологии. Несмотря на то, что большинство из них сейчас не курят (в том числе ни один страдающий бронхиальной астмой), курящее окружение у них более многочисленно, чем у остальных респондентов. Больные бронхиальной астмой избегают и активное, и пассивное курение.

Проанализирована скрытая распространенность заболеваний органов дыхания и бронхиальной астмы. Проведено сравнение группы респондентов из УГР, у которых диагноз бронхиальной астмы не устанавливался, с респондентами, у которых диагноз бронхиальной астмы установлен врачом. В табл. 3 представлены симптомы, которые наиболее часто встречаются при заболеваниях органов дыхания.

**Сравнительная характеристика «либеральных критериев» для выявления скрытой и диагностированной бронхиальной астмы**

Признаки – «либеральные критерии»	УГР (диагноз БА не устанавливался)	Диагноз БА установлен
Отмечались ли в последние 12 месяцев: свистящее дыхание или слышимые на расстоянии хрипы в грудной клетке?	81,3	80
Были ли отмечены у Вас в последние 12 месяцев свистящее дыхание или хрипы в грудной клетке?	62,5	50
Наблюдались ли у Вас признаки удушья, сопровождающиеся свистящим дыханием или слышимыми на расстоянии хрипами в грудной клетке?	61,3	100
Отмечались ли когда-нибудь у Вас свистящее дыхание или хрипы в грудной клетке (не учитывать, грипп, простуду или острые инфекции верхних дыхательных путей)?	61,3	100
За последние 12 месяцев Вас часто беспокоит сухой кашель по ночам (не учитывать грипп, простуду или инфекции верхних дыхательных путей)?	37,5	50
Диагностировали ли у Вас астматический, спастический или обструктивный бронхит?	37,5	80

Установлено, что для страдающих бронхиальной астмой в 100 % случаев характерными были признаки возникновения удушья, сопровождающиеся свистящим дыханием или слышимыми на расстоянии хрипами в грудной клетке. Характерным является наличие у больных диагностированного астматического, спастического или обструктивного бронхита в анамнезе. Наличие 2–3 выявленных критериев было характерно для 28 респондентов (5,3 %), что повышает риск диагностики у них бронхиальной астмы и требует более точного диагностирования.

При проведении статистической обработки выявлены 12 человек (2,3 %), которые были отнесены к УГР и имели 2–3 выявленных критерия возможного развития бронхиальной астмы, что указывает на возможность отнесения их (после дополнительного исследования) к потенциально больным БА.

#### Выводы

1. Явная распространенность бронхиальной астмы в обследованной группе студентов-спортсменов не превышает 1 %. В целом перенесенные или хронические болезни органов дыхания отметили у себя более четверти респондентов.

2. При проведении сравнительной оценки наличия заболеваний органов дыхания у обследованных отмечено, что риск бронхо-легочной патологии возрастает при имеющемся хроническом бронхите, хроническом спастическом или обструктивном бронхите, аллергическом рините и при наличии собственно бронхиальной астмы.

3. Студенты-спортсмены, отнесенные к унифицированной группе риска по патологии органов дыхания, характеризовались предрасположенностью к курению ранее, что возможно провоцировало появление симптомов, характерных для заболеваний бронхов и легких. Несмотря на то, что большинство из них сейчас не курят (в том числе ни один страдающий бронхиальной астмой), курящее окружение у них более многочисленно, чем у остальных респондентов. Больные бронхиальной астмой избегают и активное, и пассивное курение.

4. К наиболее значимым симптомам, характерным для бронхиальной астмы, следует отнести «либеральные критерии»:

а) наличие в последние 12 месяцев приступов свистящего дыхания или хрипов в грудной клетке;

- б) появление признаков удушья, сопровождающихся свистящим дыханием или слышимыми на расстоянии хрипами в грудной клетке;
- в) наличие в анамнезе астматического, спастического или обструктивного бронхита;
- г) подтвержденный врачом диагноз бронхиальной астмы.

5. По выше изложенным постулатам определены 12 человек (2,3 %), которые были отнесены к УГР и имели 2–3 выявленных критерия возможного развития бронхиальной астмы, что может указывать на гиподиагностику бронхиальной астмы, тем самым увеличивая процент страдающих БА до 3,3.

### **Библиографические ссылки**

1. Авдеев С. Н. Хроническая обструктивная болезнь легких. М. : Атмосфера, 2006. 119 с.
2. Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы: Доклад рабочей группы GINA (Global Initiative for Asthma). М. : Атмосфера, 2002. 160 с.
3. Немцов В. И. Бронхиальная астма. СПб. : Диля, 2001. 202 с.
4. Чучалин А. Г. Бронхиальная астма. М. : ПРОМК, 1985. 175 с.
5. Storms W. Review of Exercise Induced Asthma // Medicine and science in Sports and Exercise. 2003. P. 1464–1470.

## **EPIDEMIOLOGICAL SCREENING FOR DIAGNOSE ASTHMA IN STUDENT-ATHLETES**

A. A. Shpakov

Grodno State University name after Janka Kupala, Belarus, Grodno

*This paper presents the results of epidemiological studies of the prevalence of asthma among young people actively involved in sports. Explicit prevalence of asthma in the studied group of students-athletes didn't exceed 1 %. 12 respondents (2,3 %), which were classified as "group of risk" and had 2–3 of criterion for the presence of asthma, may indicate to the underdiagnosis of asthma. Percentage of patients with asthma has increased to 3.3.*

*Keywords: exercise-induced asthma, epidemiology.*

E-mail: vidmo@tut.by

© Шпаков А. А., 2013

# **КОМПЛЕКСНАЯ ПОДДЕРЖКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ РАЗНЫХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ: ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**

---

## **THE PROBLEMS OF CARE AND REHABILITATION FOR CHILDREN WITH HIV: A CROSS-NATIONAL STUDY**

N. S. Nikitin

Immanuel Kant Baltic Federal University (IKBFU), Russia, Kaliningrad

*HIV is not just a disease. It is a complicated medical and social phenomenon, and if a medical aspect of the problem is now almost solved in Russia (HIV-positive children get full medicament support owing to special social programs), the issue of social adaptation of such children is still open.*

*Keywords: HIV. Children. Care. Rehabilitation. Pedagogical support.*

Since 2001 over 41 thousand children have been born from HIV-positive parents in Russia. Due to modern medicine the transfer of HIV from parents to a child is managed to prevent in 98–99 % cases, but in spite of this more than 2 thousand children, born from HIV-positive mothers have been still infected.

The most recurring clinical implication of HIV among children is psychomotor and physical retardation. Another serious problem is biological and social desolateness, connected with HIV-positive status of their parents. Such children get in orphanages or live for long in hospitals owing to death of one or both parents from AIDS, or because of being abandoned by HIV-positive mother, who finds herself in a distressed social-economical and psychological situation. About 20 % children, born from HIV-positive mothers are in charge of the government. Because of social isolation Russian abandoned children at the age of 2,5–3 years lag 2 years behind their peers and have the development of 1-year-olds.

Thereby, HIV is not just a disease. It is a complicated medical and social phenomenon, and if a medical aspect of the problem is now almost solved in Russia (HIV-positive children get full medicament support owing to special social programs), the issue of social adaptation of such children is still open. HIV-infected children are a special category of children that as a result of their disease face a number of social and psychological problems, such as intolerance, incorrect organization of communication of adults with children living with HIV, failure of the forms of such communication that prevail in childcare centers, and social isolation. These problems interfere with development of the body and spirit of HIV-infected children. Another serious problem is disclosure of HIV diagnosis to HIV-infected children. Antiretroviral therapy has reduced mortality among HIV-infected children, and as they survive into adolescence, disclosing to them their diagnosis has emerged as a difficult issue, with many adolescents unaware of their diagnosis. There is a need to build an empirical foundation for strategies to appropriately inform infected children of their diagnosis, particularly in Russia and Ukraine, which have the largest number of HIV-positive people in the Former Soviet Union Countries.

Solution to many problems of social adaptation of HIV-positive children is possible in dispute. Now social pedagogy is being in search of efficient means and facilities of such

social adaptation. The United States of America is one of the countries with the largest number of HIV infections in the world. In addition, it is the first country that faced this problem and therefore the U.S.A. has considerable experience of HIV prevention and treatment. For a few years American scientists have been studying specifics of care and rehabilitation for children with HIV. These studies demonstrate that this is a complex problem and it demands a serious approach. Table gives a brief review of available studies in U.S.

On July, 13, 2010 the White House released the National HIV/AIDS Strategy (NHAS). This ambitious plan is nation's first-ever comprehensive coordinated HIV/AIDS roadmap with clear and measurable targets to be achieved by 2015. The vision of the NHAS is: "The United States will become a place where new HIV infections are rare and when they do occur, every person, regardless of age, gender, race/ethnicity, sexual orientation, gender identity or socio-economic circumstance, will have unfettered access to high quality, life-extending care, free from stigma and discrimination".

Unfortunately, in the Russian Federation there has not been conducted research on of social and pedagogical adaptation of HIV-infected children. In addition, Russian specialists are cut off from scientific experience of the U.S.A. American scientific articles, PhD dissertations and theses are not published in Russia. The only opportunity for Russian scientists to know about research studies of their American colleagues is to use the service of the U.S. National Library of Medicine and the National Institutes of Health ([www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov)). PubMed is a service of the U.S. National Library of Medicine that includes over 17 million citations from MEDLINE and other life science journals for biomedical articles back to the 1950s. PubMed includes links to full text articles and other related resources. It is possible to read here review articles about some studies on care and rehabilitation for children with HIV in the U.S.A.

**The main problem** of the study: psychological and pedagogical aspect of medical social assistance and health support of HIV-infected children: concept, model, organizational and methodical support.

**The research objective** is to develop and substantiate the concept, structural and functional model, principles, method, and organizational and methodical support of the psychological and pedagogical aspect of comprehensive medical social assistance and health support of HIV-infected children

**Research goals.**

1. Determine particularities of social composition of HIV-infected children, based on their somatic and psychological status.
2. Give psychological and pedagogical characteristics of HIV-infected children; identify most typical groups for medical social support and education.
3. Develop a system of organizational of psychological and pedagogical support of HIV-infected children adjusted for their condition.
4. Analyze the efficiency of supporting and rehabilitation measures of psychological and pedagogical support of HIV-infected children.
5. Develop the conceptual framework, test and integrate the system of organizational and methodical support.

**Research target:** medical social support of HIV-infected children. Observation and analysis of lives of 250 different aged children living in families and children's homes in the U.S.A. and in the Former Soviet Union (FSU) countries.

**Research scope:** concept, model, organizational and methodical support of the psychological and pedagogical aspect of medical social support of HIV-infected children.

**Research hypothesis.** Medical social support of HIV-infected children will be more effective if it is based on psychological and pedagogical methods targeted at preservation of health.

**Research methods:** psychological, sociological, pedagogical, medical, epidemiological, statistical.



**Problems of care and rehabilitation for children with HIV in the U.S.A.:  
a brief review**

Area of research	Researchers and place of research
An examination of friendship quality and affective representations of friendship in children perinatally infected with HIV, children with asthma, and healthy children of HIV-positive mothers	Baker, Sarah E.. Central Michigan University
Factors related to caregivers' disclosure of the diagnosis to HIV infected children	Aiges, Judith. Adelphi University, School of Social Work
Child, parent, and healthcare professionals' perspectives on HIV infection status disclosure to children	Gachanja, Grace. Walden University
HIV in perinatally-infected, school-age children: Impact upon cognitive and adaptive functioning	Peterson, Lynne L. Temple University
Longitudinal effects of family variables and illness severity on cognitive functioning in children with HIV infection	Clark, Heather Jordon. Georgia State University
Barriers to medication adherence in HIV-infected children and youth based on self- and caregiver report	Buchanan AL, Montepiedra G, Sirois PA, Kammerer B, Garvie PA, Storm DS, Nichols SL. Center for Biostatistics in AIDS Research, Harvard School of Public Health
Mental health functioning among children and adolescents with perinatal HIV infection and perinatal HIV exposure	Pediatric HIV/AIDS Cohort Study Team. Children's Memorial Hospital, Feinberg School of Medicine, Northwestern University
Impact of human immunodeficiency virus severity on cognitive and adaptive functioning during childhood and adolescence	Pediatric HIV/AIDS Cohort Study Team. Department of Pediatrics, University of Illinois at Chicago; Center for Biostatistics in AIDS Research, Harvard School of Public Health; Department of Biostatistics, Harvard School of Public Health
Behavioral health risks in perinatally HIV-exposed youth: co-occurrence of sexual and drug use behavior, mental health problems, and nonadherence to antiretroviral treatment	Pediatric HIV/AIDS Cohort Study Team. HIV Center for Clinical and Behavioral Studies, New York State Psychiatric Institute, New York
Executive summary--nutritional care of HIV-infected adolescents and adults, including pregnant and lactating women: what do we know, what can we do, and where do we go from here?	Raiten DJ, Mulligan K, Papathakis P, Wanke C. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, National Institutes of Health

**Research tools:** diagnostic tools (surveying and testing, functional tests, physical development assessment), dispensary cards of HIV-infected children, a PC with necessary software.

**Expected results of the research:**

- determine particularities of social composition of HIV-infected children, based on their somatic and psychological status;
- give psychological and pedagogical characteristics of HIV-infected children; identify most typical groups for medical social support and education;
- develop the system of supporting and rehabilitation measures of psychological and pedagogical support of HIV-infected children;
- analyze the efficiency of supporting and rehabilitation measures of psychological and pedagogical support of HIV-infected children.

**Planned scope of work:**

1. Sociological studies of HIV-infected children (200 children in the FSU countries and in the U.S.A.).
2. Psychological and pedagogical testing of:
  - HIV-infected children (200 children in the FSU countries and in the U.S.A.);
  - specialists involved in medical social support of HIV-infected children (100 people in the FSU countries and in the U.S.A.);
  - specialists involved in psychological and pedagogical support of HIV-infected children (100 people in the FSU countries and in the U.S.A.);
  - family members of HIV-infected children (200 people in the FSU countries and in the U.S.A.).

**Results application:** the results of the research will help improve medical social support of HIV-infected children, determine their education strategy and future life orientation. The research data can be used by all specialists working in an area of HIV-prevention and fighting against AIDS, and also for preparing future specialists in pedagogy, therapeutic pedagogy, psychology, medicine and social studies all over the world. Moreover, the results can be very interesting for specialists from the former Soviet Union. Thus, the support of NCEEER will help conduct international research and will promote the increased standard of knowledge in the field of HIV/AIDS rehabilitation. The specialists of Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad AIDS Centre and Saint-Petersburg Center for Control of AIDS and Infection Diseases are already interested in these research results.

**Results integration:** development of guidelines for medical social support of HIV-infected children and interpretation of its results at the present stage; integration of research results into medical care practices, psychology and pedagogy.

**Research novelty:** the system of organizational actions of psychological and pedagogical support of HIV-infected children adjusted for their condition will be developed, substantiated and tested.

**Research stages:**

2012–2013 – study research publications related to the topic of the dissertation, master necessary research methods, publish research articles on the topic of the dissertation, make presentations at conferences. There are many outstanding resources, exceptional clinical investigators and research programs in the U.S.A. that we will have access to and interactions with. These studies provide an excellent opportunity for us to observe and conduct a variety of different tests on HIV-infected children. We will also attend U.S. HIV-clinical research group, where they discuss their and other ongoing projects, progress, challenges, and potential solutions. We will have several didactic experiences in the U.S.A. for comprehensive seminars/courses on career planning, research skill building, selecting/working with a Mentor, study design-research protocol development, grant writing, grant/budget management, manuscript composition, grant/manuscript reviewer skills, biostatistics and biotechnology for clinical researchers. We will spend time with U.S. bioinformatics/biostatistical colleagues, so we gain additional computer and software skills that they use to track participant testing, track data collection, and data entry, and set-up large databases for storing, sharing, and statistically analyzing clinical research data. These skills will be crucial to the planned cohort study of children living with HIV in the

FSU countries. We will also spend time designing the cohort study we plan to conduct in Kaliningrad, present this to U.S. research group, and set-up the data collection format and database for my prospective cohort study. Our Mentor can personally introduce us to other experts and colleagues in the field so that we establish professional contacts and networks.

2013–2014 – carry out the research in Kaliningrad, Saint Petersburg and in the FSU countries, research articles on the topic of the dissertation, make presentations at conferences.

2015–2016 – analyze and process research data, work on and defend the dissertation, develop methodological recommendations based on results of the research.

In case the experiment is successful, the received information will improve the quality of life of children living with HIV, not only in the Russian Federation, but also in the countries of the Former Soviet Union.

## **ПРОБЛЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ: МЕЖНАЦИОНАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

**Н. С. Никитин**

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,  
Россия, Калининград

*В настоящее время ВИЧ-инфекция рассматривается не только как инфекционное заболевание – это сложный медицинский и социальный феномен. В то время как медицинская составляющая реабилитации практически решена – в России дети с ВИЧ получают полную медикаментозную поддержку, проблема социальной адаптации остаётся открытой.*

*Ключевые слова: ВИЧ. Дети. Лечение. Реабилитация. Педагогическая поддержка.*

E-mail: nikitinns@mail.ru

© Nikitin N. S., 2013

## **ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**

**А. В. Даниленко**

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Беларусь, Брест

*Анализируется отношение беременных женщин к физической активности как составляющей качества жизни. Женщины осознают пользу физической активности для здоровья, но лишь половина из них являются физически активными. Главные причины пассивности – недостаток времени и страх. Женщины предпочитают ходьбу, гимнастику и плавание.*

*Ключевые слова: демография, осложненные беременности и роды, качество жизни, качество внутриутробного развития, оптимальный режим функционирования, физическая активность.*

Современный уровень развития общества требует особо пристального внимания к решению демографических проблем, которые обеспечивают уровень национальной

безопасности и будущее страны. Особенностью современной ситуации в стране является снижение уровня рождаемости и повышение количества осложненных беременностей и родов. Здоровье беременных женщин заслуживает особого внимания, поскольку они выполняют чрезвычайно важную функцию – воспроизводство потомства [1].

В последние годы наблюдается увеличение общей заболеваемости женщин репродуктивного возраста [3]. По данным Всемирной организации здравоохранения в общей популяции 20 % случаев заболеваний среди женщин связаны с нарушениями репродуктивной функции.

По данным статистики Министерства здравоохранения Республики Беларусь, 73 % беременных женщин имеют заболевания, снижающие качество внутриутробного развития плода и обуславливающие низкий удельный вес нормальных родов. Во многом такая тенденция обусловлена образом жизни беременных женщин [4].

Укрепление репродуктивного здоровья и охрана здоровья беременных [2] должны являться одним из приоритетных направлений деятельности органов и учреждений здравоохранения.

В целях стабилизации численности населения и обеспечения перехода к демографическому росту в Республике Беларусь принята Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2011–2015 годы, которая также предусматривает стабилизацию и снижение младенческой смертности до 3,8 на 1000 младенцев, рожденных живыми и увеличение до 40 процентов удельного веса родов без осложнений [7].

В период беременности организму необходимо приспособиться к значительным изменениям. Повышению качества жизни [6] беременных женщин и достижению оптимального режима функционирования может способствовать физическая активность [5]. Движение, специальные физические упражнения помогают противостоять ряду нежелательных осложнений беременности, способствуют подготовке к родам, способствуют здоровью матери и ребенка.

*Цель работы* – изучить отношение беременных женщин к физической активности и особенности их физической активности как компонента качества жизни.

*Методы исследования.* Для выявления отношения беременных женщин к физической активности и особенностей физической активности мы использовали метод анкетирования. Для обработки данных использовались методы математической статистики и контент-анализа.

Изучение отношения беременных женщин к физической активности и особенностей физической активности проходило на базе Учреждения здравоохранения «Брестский областной родильный дом». В анкетировании участвовало 60 беременных женщин, находящихся под наблюдением в акушерском отделении патологии беременности.

*Результаты и их обсуждение.* Средний возраст участвующих в анкетировании беременных женщин составляет 26 лет.

Распределение данных по месту проживания показало, то подавляющая часть беременных женщин, участвующих в исследовании (90 %), проживает в городе, и незначительная часть (10 %) – в сельской местности.

Данные относительно уровня образования испытуемых беременных женщин распределились следующим образом: высшее образование имеют 37 %, среднее – 33 % и среднее специальное – 30 % испытуемых (рис. 1).

У 37 % женщин беременность является первой, у 46 % – второй, у 13 % – третьей, и у 3 % – четвертой.

Исследование показало также, что 90 % беременных женщин знают, что физическая активность влияет на физическое и психическое развитие и здоровье будущего ребенка.

Более половины (56 %) опрошенных женщин утверждают, что ведут активный образ жизни, занимаются физическими упражнениями. Из них 47 % указали, что занимаются несколько раз в неделю, 41 % – ежедневно, 12 % – очень редко (рис. 2).

Подавляющая часть занимающихся, 82 %, указали, что занимаются дома, 12 % – в спортивных клубах и 6 % – в бассейне (рис. 3).



Рис. 1. Долевое соотношение испытуемых в зависимости от уровня образования, %

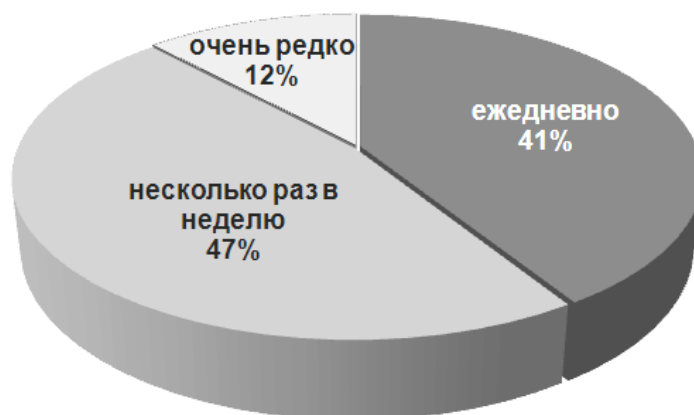


Рис. 2. Распределение данных по частоте занятий, %

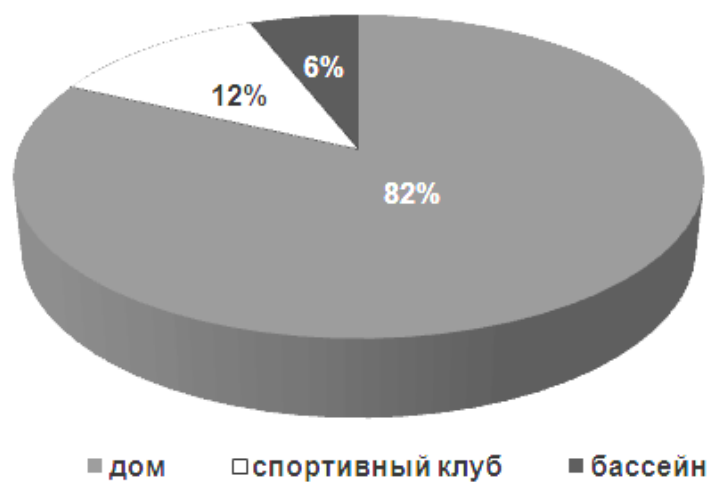


Рис. 3. Долевое соотношение данных о месте занятий, %

Наиболее предпочтительными формами занятий являются ходьба – 52 %, гимнастика – 35 %, плавание – 13 %. Иногда беременные женщины отмечали несколько форм занятий – 29 %.

На протяжении всей беременности занимались 35 % женщин. Наивысшая физическая активность наблюдается на сроках 12–30 недель (53 %). Занятия на поздних сроках с целью физической подготовки к родам начали 12 % опрошенных из числа занимающихся.

Среди причин, по которым беременные женщины физически пассивны, не занимаются физической культурой, указываются: нехватка времени – 46 %, страх за возможное осложнение беременности и появление угрозы для развития плода – 30 %, лень – 8 %, плохое самочувствие – 8 %, отсутствие условий (например, негде заниматься под контролем специалиста, нет возможности заниматься с частными инструкторами, неудобно добираться до места проведения занятий и др.) – 8 % (рис. 4).

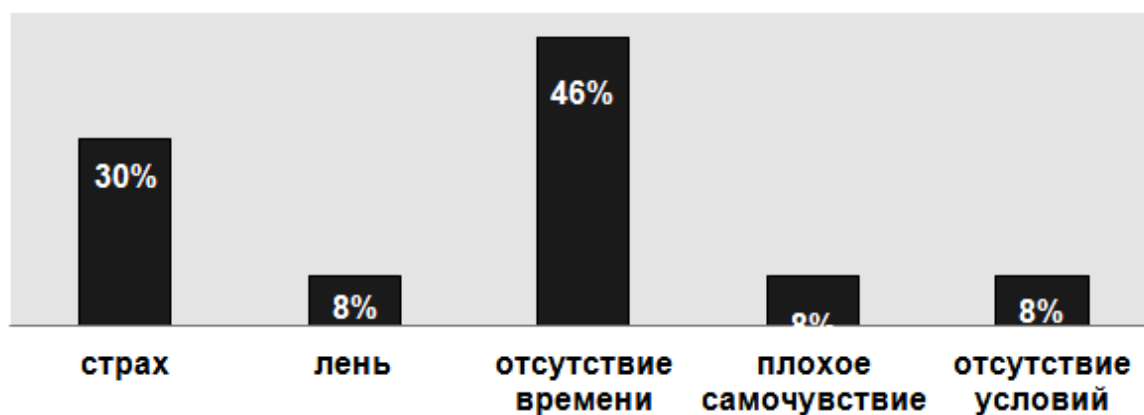


Рис. 4. Основные причины физической пассивности испытуемых, %

#### *Выводы.*

1. Беременные осведомлены о благоприятном влиянии занятий физическими упражнениями на собственное здоровье и здоровье будущего ребенка (90 %), однако физически активный образ жизни отмечается лишь у половины опрошенных (56 %).

2. Предпочитаемыми формам занятий являются ходьба (52 %), гимнастика (35 %) и плавание (13 %).

3. Большинство женщин прибегают к занятиям несколько раз в неделю (47%), чаще всего в домашних условиях (82 %). Спортзалы, спортклубы и бассейны беременные женщины посещают очень редко.

4. Основные причины, по которым беременные не занимаются физической культурой – нехватка времени (46 %) и страх (30 %).

5. Наиболее активно женщины занимаются в сроки от 12 до 30 недель. 87 % опрошенных хотели бы заниматься специально организованной гимнастикой для беременных в роддоме или женской консультации, если бы такие занятия предлагались.

**Заключение.** В учреждениях здравоохранения города Бреста занятия с беременными для общего моциона, поддержания здоровья и физической подготовки к родам не проводятся. Специальные упражнения назначаются и проводятся лишь с женщинами, имеющими тазовое предлежание плода, с целью перехода плода в головное предлежание.

Беременность – это не только вынашивание будущего ребенка, но и подготовка к предстоящим родам, которые являются тяжелой физической работой. К этой работе организм женщины должен быть подготовлен. Природа позаботилась о том, чтобы под-

держание достаточной физической формы не требовало от беременной женщины больших усилий. Благодаря эндокринной перестройке в организме у беременной значительно повышается эластичность всех мышц и сухожилий, что способствует их гибкости и выносливости. Если во время беременности двигательная активность женщины не снижается, эти приспособительные перестройки могут стать серьезным преимуществом во время родов. Достаточные ежедневные физические нагрузки помогут не только развить природную гибкость, но и увеличить запас выносливости мышц, что необходимо для успешного родоразрешения. Простые и необременительные дыхательные упражнения и расслабления помогут поддерживать себя в форме даже тем, кому временно противопоказаны любые нагрузки.

В связи со всем вышесказанным, именно учреждения здравоохранения должны быть заинтересованы в создании условий по укреплению здоровья женщины и будущего ребенка и профилактике нарушений развития. Основной упор необходимо делать на пропаганду ценности двигательной активности для успешного протекания беременности и родов, для здоровья беременной женщины и ее ребенка.

### Библиографические ссылки

1. Абрамченко В. В. Безопасное материнство. СПб. : ИАГ РАМН им. Д. О. Отта, 1997. 240 с.
2. Айламазян Э. К. Проблема охраны репродуктивного здоровья женщин в условиях экологического кризиса // Медицинский академический журнал. 2005. Т. 5. № 2. С. 47–58.
3. Иглина Н. Г., Косолап С. С. Влияние различных факторов на протекание беременности и состояние здоровья новорожденных детей // Валеология. 2006. № 1. С. 28–31.
4. Клещенко Е. И. Оценка условий и образа жизни беременных по данным социологического исследования // Проблемы управления здравоохранением. 2005. № 2 (21). С. 84–87.
5. Клименко Г. Я., Стародубов В. И., Говоров С. В., Костюкова Н. Б., Чопоров О. Н. Исследование качества жизни беременных женщин как новый интегральный показатель оценки состояния их здоровья // Успехи современного естествознания. 2010. № 9. С. 131–133.
6. Обзор современных концепций качества жизни с позиций профилактической медицины / Н. Ф. Измеров и др. // Медицинский академический журнал. 2005. Т. 5. № 3. С. 3–12.
7. Указ президента республики Беларусь от 11 августа 2011 г. № 357. URL: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=3871&p2=1/12762>.

## THE FEATURES OF ATTITUDE OF PREGNANT WOMEN TO PHYSICAL ACTIVITY AND THE PROBLEM OF IMPROVING THE QUALITY OF LIFE

A. V. Danilenko

Brest State University name after A. S. Pushkin, Belarus, Brest

*In article analyzes the attitude of pregnant women to physical activity as a component of quality of life. Pregnant women are aware of the benefits of physical activity for health, but only half the women surveyed were physically active. The main reasons for inactivity are lack of time and fear (anxiety). Women prefer walking, gymnastics, and swimming.*

*Keywords: demography, pregnancy complications, quality of life, quality of prenatal development, optimal functioning, physical activity.*

E-mail: [alicjazkc@yandex.ru](mailto:alicjazkc@yandex.ru)

© Даниленко А. В., 2013

## ОЦЕНКА ОСОЗНАНИЯ ПАЦИЕНТАМИ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

А. В. Даниленко

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Беларусь, Брест

*В представленных материалах анализируются особенности осознания пациентами с острыми и хроническими заболеваниями, значимости физической реабилитации для восстановления здоровья. Исследование показало, что у пациентов выявляется пассивное отношение к процессу физической реабилитации, склонность прерывать начатый курс восстановления, неверие в эффективность результатов.*

*Ключевые слова: физическая реабилитация, восстановление здоровья, острые заболевания, хронические заболевания.*

Успех реабилитации зависит от совместных действий врача, инструктора и пациента. В связи с этим, очень важным представляется изучение отношения пациентов к процессу и формам физической реабилитации, понимание мотивов, которые скрываются за тем или иным отношением пациентов. В ряде научных работ представлены специфические рекомендации по общению с больными различных нозологических групп: с больными инфарктом миокарда рекомендуется использовать директивный стиль, а затем постепенно заменять его сотрудничеством; при некоторых формах невротических расстройств рекомендуется использовать эмоционально-нейтральный тип взаимодействия.

*Цель работы* – изучить отношение пациентов с различными заболеваниями к процессу и разным формам физической реабилитации.

*Методы исследования.* Исследование проводилось на базе реабилитационного отделения УЗ «16-я городская поликлиника» г. Минска.

К исследованию были привлечены пациенты в возрасте 20–65 лет, посещающие врача-реабилитолога.

В исследовании использовался метод анкетирования. Анкетирование проводилось в течение одной недели в кабинете врача-реабилитолога во время приема, согласно общепринятым требованиям.

*Обсуждение результатов.* Полученные результаты показали, что большая часть исследуемых пациентов страдает хроническими заболеваниями (64 %) и меньшая часть (36 %) – имеет острые заболевания (рис. 1).

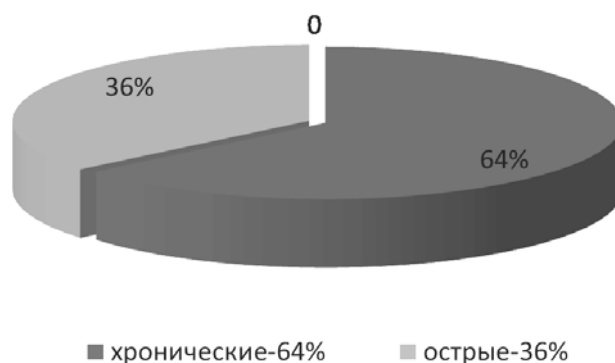


Рис. 1. Распределение данных по характеру заболеваний, %

Подавляющее число больных (80 %) ранее уже проходили курс физической реабилитации, и лишь 20 % пациентов курс физической реабилитации был назначен впервые.



У 56 % больных отмечается пассивное отношение к различным формам физической реабилитации, 44 % пациентов проявляют активное отношение (рис. 2).

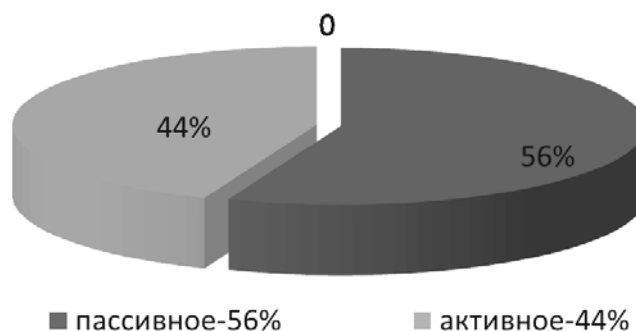


Рис. 2. Распределение данных по характеру отношения к ФР, %

Большая часть больных (80 %) прервали курс реабилитации, не пройдя его до конца, и лишь 20 % курс реабилитации завершили полностью.

Большинство пациентов (84 %) отказались продолжить курс реабилитации дома.

*Выводы.*

1. Пациенты недооценивают важности физической реабилитации в процессе восстановления здоровья.

2. Большая часть (62,5 %) пациентов с хроническими заболеваниями не проходят курс реабилитации до конца, отказываются посещать кабинет ЛФК и имеют пассивное отношение к различным формам физической реабилитации, таким как занятия лечебной гимнастикой, гимнастические упражнения с музыкальным сопровождением, самостоятельные занятия физическими упражнениями, дозированная ходьба.

3. Пациенты с острыми заболеваниями соглашаются активно посещать кабинет ЛФК, проходят полный курс реабилитации, выражают желание и готовность продолжить курс реабилитации дома.

4. Врач и инструктор по ЛФК, должны больше внимания уделять больным с хроническими формами заболеваний, так как они более интровертированы, слабее верят в положительный исход лечения заболевания, труднее поддаются внушению и убеждению, требуют более длительного периода реабилитации.

## **ASSESSMENT OF THE AWARENESS OF PATIENTS THE IMPORTANCE OF PHYSICAL REHABILITATION FOR THE RESTORATION OF HEALTH**

A. V. Danilenko

Brest State University name after A. S. Pushkin, Belarus, Brest

*The presented materials are analyzed the peculiarities of realization of patients with acute and chronic diseases, the importance of physical rehabilitation for the restoration of health. The study showed that patients revealed a passive attitude to the process of physical rehabilitation, the tendency to interrupt initiated the course of rehabilitation, disbelief in the effectiveness of the results.*

*Keywords: physical rehabilitation, restoration of health, acute diseases, chronic diseases.*

E-mail: alicjazkc@yandex.ru

© Даниленко А. В., 2013

## ИССЛЕДОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

А. Е. Иваницкая, А. В. Кабачкова

Томский государственный университет, Россия, Томск

Сохранение здоровья нации, на сегодняшний день объективная необходимость. По мнению И. И. Брехмана, именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства. Усилия каждого человека должны быть направлены на восстановление утраченных резервов здоровья, сохранение и продление здорового рода, обеспечение высокой социально-творческой активности и профессиональной деятельности, на разумное отношение к своему здоровью с раннего детства и до глубокой старости. Укрепление и сохранение здоровья, достижение активного долголетия является естественной потребностью каждого. Поэтому чтобы понять, как повысить качество жизни необходимо определить, как предпочитает отдыхать наше население.

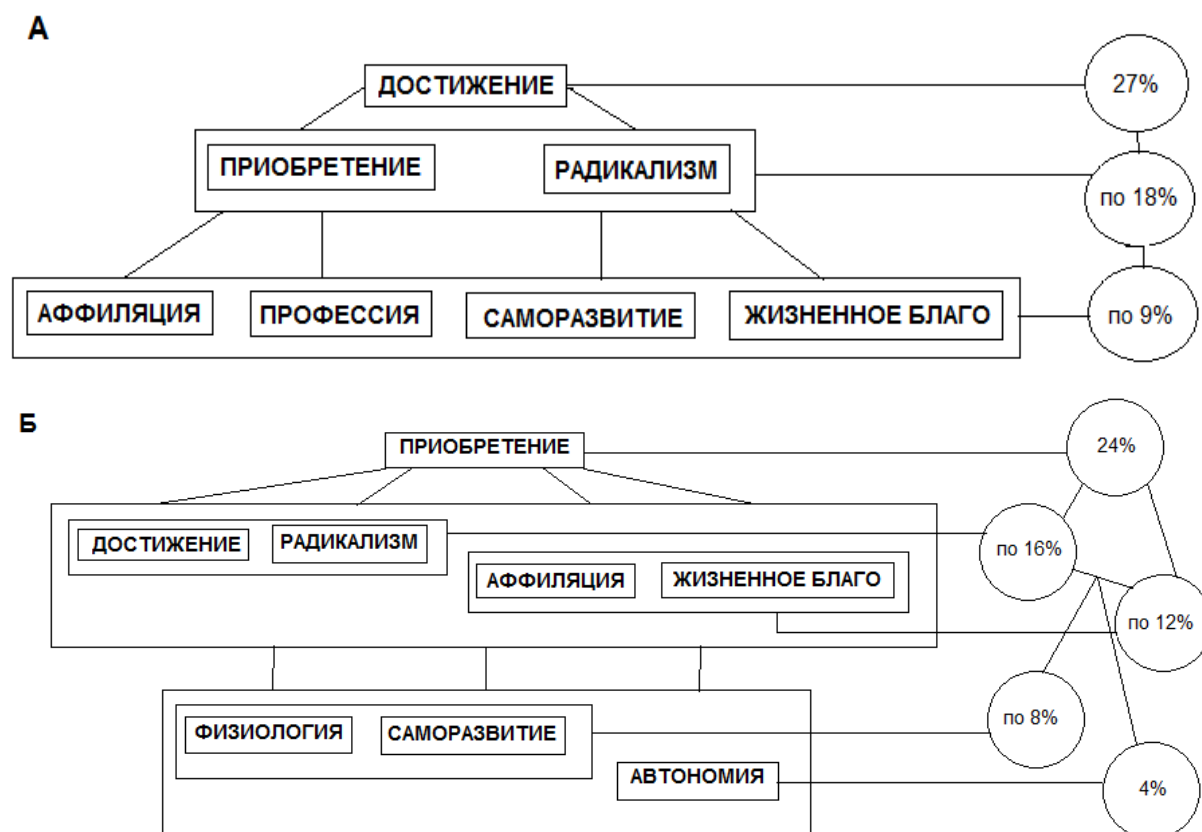
Отдых – это состояние покоя либо такого вида деятельности, которое снимает утомление, вызванное основной работой, и способствует восстановлению работоспособности. Активный отдых связан с изменением характера деятельности, пассивный отдых связан с прекращением деятельности и пребыванием в состоянии относительно покоя. «Сегодняшний горожанин, уставший от индустриального окружения, под местом отдыха понимает максимально дикую природу. Чем она дальше от суеты, чем чище, чем меньше там людей, тем лучше. Как правило, человеку становится некомфортно в плохо скроенном городе. Но возможен и второй вариант, когда в городской черте становится удобно, уютно, безопасно, красиво. Поэтому любому городу, не только Томску, необходимо богатое меню различных видов отдыха, по которому люди могут планировать свой досуг. Это меню нужно составлять вместе с горожанами или давать им попробовать что-то новое, как экзотический фрукт...» (Сергей Градировский, директор «Агентства развития города Томска») [1].

Цель работы: выявить особенности потребностей в отдыхе студенческой молодежи города Томска.

Было проведено социологическое исследование специфики мотивационно-потребностной сферы личности (проективная методика Н.В. Зоткина (2007), основанная на методе мотивационной индукции Ж. Нюттена и методике «20 ответов на вопрос “Кто Я?”») и выявление предпочтений того или иного вида отдыха. В исследовании приняли участие 46 и 57 студентов города Томска, соответственно, в возрасте от 18 до 22 лет.

Анализ результатов исследования мотивационно-потребностной сферы личности позволили выявить особенности личностной структуры. Для более полного восприятия результатов обработки ответов респондентов мы использовали метод визуализации. В зависимости от преобладания той или иной потребности возможны два варианта построения структуры – простой линейный (все потребности равнозначны) и иерархичный (одни потребности более значимы по сравнению с другими), причем в иерархичной структуре возможно от 2 до 12 ступеней. В случае появления максимального числа ступеней (12) иерархичная структура превращается в линейную, но имеющую вертикальную направленность. Таким образом, были представлены структуры потребностей личности всех респондентов, участвовавших в социологическом исследовании. Каждая структура уникальна, но существуют и общие черты. У всех респондентов выявлен иерархичный тип структуры, во главе которой стоят различные потребности. Обращает на себя внимание разделение по половому признаку (рис. 1, А и 1, Б).

Как видно из рисунка, женщины выделяют потребности достижения, а мужчины – приобретения и обладания. В среднем по выборке доля потребности в достижении в структуре личностных потребностей составляет 26,2 %, а потребности в приобретении и обладании – 24,8 %. Не меньшую значимость респонденты придавали саморазвитию, радикализму, жизненному благу. Как уже было отмечено выше, структура потребностей личности уникальна, поэтому сложно ограничиться одним типовым вариантом структуры. Например, из 46 респондентов 24 человека (52 %) отметили потребность в отдыхе. Два человека поставили эту потребность во главу структуры (33 % и 36 %). В среднем по выборке доля потребности в отдыхе в структуре личностных потребностей составляет 16,8 %.



Типовые структуры потребностей личности в наблюдаемой выборке:

А – женщины, Б – мужчины

В зависимости от варианта ответа на вопрос о предпочтении вида отдыха было получено следующее распределение ответов. Большинство респондентов (17 чел.) как мужского (28,6 %) , так и женского пола (31 %) отметили отдых с друзьями, выезды на природу, на дачу, за город (причем среди женщин это был преобладающий вариант ответа). Мужчины еще большее предпочтение отдают активному отдыху и спорту – 32,1 %, в то время как среди женщин этот вариант ответа занимает 4-е место (13,8 %) наряду с пассивным отдыхом («Самый лучший отдых – это просто хорошо выспаться!»). Некоторые варианты ответов остались неотмеченными, причем для мужчин и женщин они разные. Например, никто среди лиц женского пола не выбрал вариант отдыха дома, в кругу семьи и культурные мероприятия. Среди лиц мужского пола абсолютно не популярными оказались варианты ответов: только путешествия и заграничные поездки, культурные мероприятия, самый лучший отдых – это просто хорошо выспаться. Стоит отметить, что никто не выбрал ответ «Я вообще никогда не отдыхаю».

Несмотря на это все-таки некоторые респонденты стремятся минимизировать рекреационное время, заполняя свободное время работой, что вполне актуально для студенческой молодежи (среди женщин 3,4 %, среди мужчин 10,7 %). Аналогичное процентное распределение наблюдается при выборе такого варианта ответа как *«Хочу побыть один (одна), в тишине, чтобы никто не мешал и не тревожил»*. Среди студентов не последнее место занимает времяпрепровождение в барах, на дискотеках и танцах – 17,2 % (женщины) и 14,3 % (мужчины). 17,2 % женщин также предпочитают только путешествия и заграничные поездки, а 3,6 % мужчин рассматривают как вариант отдыха проведение время дома, в кругу семьи.

Подводя итог сказанному, следует отметить, что анализ информации, касающейся исследований потребностей личности должен стать основой для выбора правильной ориентации в реабилитации: повышения качества жизни. Которая в дальнейшем будет способствовать развитию здорового населения и повышению работоспособности, поднимая нацию на конкурентно способный уровень как внутри страны, так и на мировом уровне.

В ходе исследования в структуре потребностей личности были выявлены различия между потребностями мужчин и женщин, в том числе в рекреационных потребностях (потребность в отдыхе). Мы определили значимость рекреационных потребностей и выявили предпочтения в отдыхе респондентов. Это дает представление о возможностях и целесообразности привлечения личности к отдыху. А так же к дифференцируемому применению отдыха в зависимости от пола, что послужит наиболее благоприятному результату в повышении качества жизни.

#### **Библиографические ссылки**

1. Городская газета. Новые места отдыха в Томске. URL: <http://gorgaz.tomsk.ru/2012/08/vsem-otdyhat/> (дата обращения: 10.12.2012).
2. Филиппов Н. Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях: на примере Республики Беларусь : дис. ... д-ра пед. наук. М., 2004. 463 с.

#### **RESEARCH OF RECREATIONAL REQUIREMENTS AS BASIS OF IMPROVEMENT OF QUALITY OF LIFE**

A. E. Ivanitskaya, A. V. Kabachkova

Tomsk State University, Russia, Tomsk

© Иваницкая А. Е., Кабачкова А. В., 2013

## СПЕЦИФИКА «ЕГИПЕТСКОГО» МАССАЖА ВО ВРЕМЯ РЕКРЕАЦИОННОГО ОТДЫХА РАЗНЫХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ

М. Н. Романенко

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

*Исторические сведения «египетского» массажа. Специфика, цели и задачи этого массажа. Применение массажа «петля удава» в различных учреждениях.*

*Ключевые слова: «египетский» массаж, массажные приемы, практические наблюдения, масла, структура, процедура, увлажнение кожных покровов, Египет.*

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия на тело человека с помощью различных приемов и манипуляций, проводимых руками или с помощью специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью [1]. Применение различных систем, видов и форм массажа приобретает широкое распространение не только в лечебных, лечебно-профилактических учреждениях, но и в фитнес клубах, SPA-центрах, банях и многих других заведениях. Большая часть населения посещает подобные клубы в целях поддержания физической формы, снятия эмоционального напряжения и проведения личного досуга. По последним данным «египетский» массаж успешно применяют как в курортных городах Египта, так и в Украине, России и в других странах. Поэтому актуальность нашей темы заключается в том, чтобы раскрыть структуру, методику, технику и направленность данного массажа для специалистов по массажу и для граждан желающих получить эту массажную процедуру.

**Цель:** обосновать и раскрыть специфику, технику, методику, цели и задачи «египетского» массажа во время рекреационного отдыха различных слоев населения. А также рассмотреть возможность применения данного массажа в санаторных условиях.

Происхождение «египетского» массажа датируется 12–15 веком до н. э., об этом свидетельствуют рисунки на папирусах и изображения на стенах дворцов фараонов, найденные при археологических раскопках. Само слово массаж французское, происходит от глагола «растирать». Он, в свою очередь, заимствован, видимо из арабского языка, так как в Европе массаж появился значительно позже: по-арабски «масс» означает «касаться», «легко и нежно надавливать». Однако существуют и другие предположения о происхождении этого термина, например; греческое «массо» (сжимать руками), а по историческим сведениям о возникновении массажа, в Грецию массаж попал, опять-таки из Египта. А Украинский профессор В. К. Крамаренко, изучавший происхождение термина «массаж» в своей книге писал: «...слово «массаж» происходит от русского «мазать» [1; 3] Тем не менее из литературных источников стало известно, что Египет оказал большое влияние на распространение массажа в других странах.

На данный момент египтяне широко применяют массаж во многих отелях курортных городов Египта, а наши соотечественники с успехом используют «египетский» массаж в косметических салонах, фитнес клубах, и SPA-центрах.

Многие туристы во время отдыха проявляют желание получить удовольствие от массажа, но не всегда получают ту массажную процедуру, на которую рассчитывали.

Наши практические наблюдения «египетского» массажа были проведены на протяжении двух месяцев в клубе здоровья body art company при пятизвездочном отеле «Барон» в курортном городе Египта Шарм-эль-шейх.

Большим спросом у отдыхающих данного отеля пользовался именно «египетский» массаж, несмотря на обширный прейскурант предложенных процедур других систем массажа.

Хотелось бы осветить некоторые моменты, которые рекомендуется учитывать пе-

ред принятием процедуры массажа во время подобного отдыха:

- Узнать о наличии клуба здоровья на территории отеля, если такой имеется, выяснить какие услуги он предоставляет, обычно на ресепшене такого заведения, имеется весь перечень процедур и их стоимость. Например, в клубе здоровья при отеле «Барон» помимо различных массажных сеансов, SPA процедур, косметических услуг по уходу за лицом, есть тренажерный зал и турецкая баня «хаммам».

- Персонал данного клуба, в том числе и массажисты, на рабочем месте должны быть обязательно одеты в униформу с логотипом компании клуба здоровья или эмблемой отеля. Также у каждого сотрудника должен быть бейджик с именем и должностью.

- Посмотреть наличие и состояние массажных кабинетов – топчаны, полотенца, и другие массажные средства, применяемые в выбранной вами процедуре.

- Возможны специально оборудованные площадки на пляже, но никогда сотрудник клуба здоровья не будет делать массаж, прямо, на вашем лежаке.

Только после этого вы можете быть уверены в качестве предложенных вам услуг.

Основной особенностью «египетского» массажа является использование в начале процедуры смеси специально приготовленных масел, которыми обильно смазывается массируемый участок тела. Египет и поныне славится изготовлением и применением целебных масел и бальзамов; об этом подробно описывает в своих трудах немецкий ученый Георг Эберс [3]. Данную особенность можно объяснить тем, что в странах Африки очень сухой и жаркий климат, который пагубно влияет на кожные покровы туристов, не привыкших к таким погодным условиям. После принятия обильных солнечных ванн в таких курортных городах можно получить ожоги кожи. Она становится пересохшей, грубой имеет неухоженный вид, что вызывает дискомфорт, а иногда и не приятное ощущение. В таких случаях «египетский» массаж одна из процедур, которая оптимально решает возникшие проблемы.

«Египетский» массаж можно отнести к форме общего массажа, так как он выполняется по всей поверхности тела массируемого, его длительность составляет 55–60 минут. Направление массажных приемов в сеансе этого массажа, как и в классическом, по ходу лимфотока, оттоку венозной крови и проводится от крупных участков тела и их мышечных групп, к более мелким [2].

**Цель «египетского» массажа** – с помощью массажных приемов и целебных масел увлажнить кожные покровы, максимально расслабить нервно-мышечный аппарат.

**Задачи «египетского» массажа:**

1. Улучшить состояние кожи массируемого:
  - а) устранить сухость кожи;
  - б) улучшить ее общий вид;
  - в) предупредить ее увядания;
2. Способствовать устранению мышечного гипертонуса.
3. Оказать успокаивающее воздействие на нервную систему, благодаря специально подобранным приемам, ароматическим средствам и расслабляющей музыке.
4. Улучшить общее состояние массируемого.

Судя из выше изложенных целей и задач данного массажа, можно сделать выводы, что он относится как к профилактическому косметическому массажу, так и к гигиеническому. Таким образом, применение «египетского массажа» возможно и в санаторных условиях, так как последние три задачи этого массажа способствуют решению проблем, с которыми сталкиваются посетители санаторно-курортных учреждений: например, такие как нестабильное эмоциональное состояние, бессонница в связи с наличием тех или иных заболеваний. Находясь в санаториях человек, помимо специальных процедур, укрепляет и улучшает общее состояние организма, что также является и задачами «египетского массажа».

При выполнении сеанса этого массажа применяются следующие приемы:

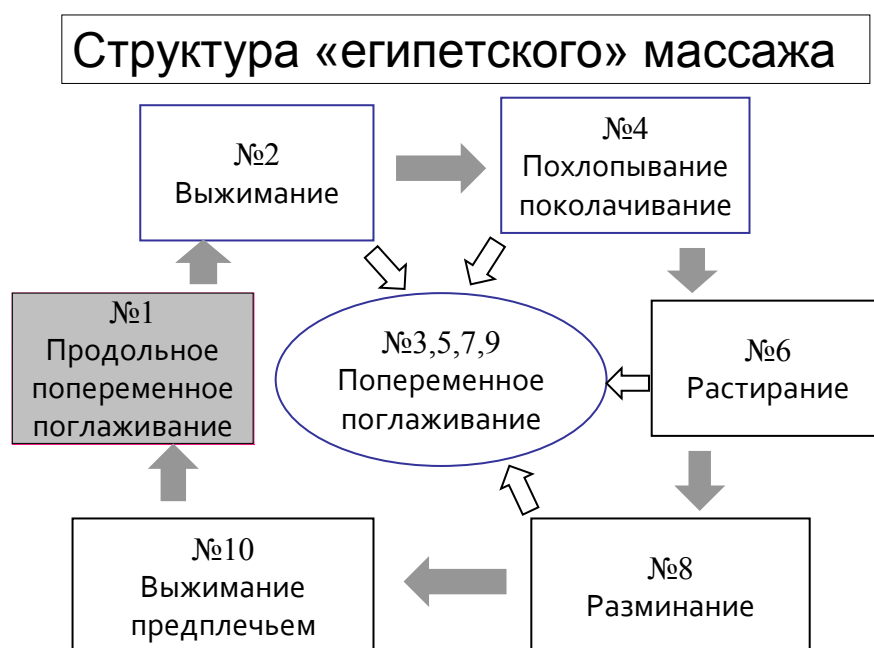
– Поглаживание: продольное попеременное, которое выполняется таким образом, что одна рука скользит за другой, попеременное поглаживание после более глубоких приемов. На коленном, голеностопном, плечевом суставах выполняют концентрическое поглаживание.

– Выжимание: основанием ладони с отягощением, ребром ладони, подушечками пальцев, обхватом и особое внимание уделяют выжиманию предплечьям. На эти приемы отводится более 50% от общего времени процедуры.

– Разминание: давящие (основанием ладони, подушечками четырех пальцев с отягощением, средними фалангами), из захватывающих разминований применяют только поперечные на воротниковой зоне мышц плечевого пояса и нижних конечностях.

– Растирание: поверхностные – пила ладонью, ребром ладони.

– Ударные приемы – похлопывание, поколачивание.



Массаж выполняется в медленном темпе плавными движениями, однако проникновение в ткани достаточно глубокое. Следует отметить, что ударные приемы в середине процедуры применяют не для стимуляции мышц, а для вбивания смазочных средств и лучшего проникновения их в кожу. Чтобы к моменту выполнения растираний и разминований уменьшить скольжение на поверхности тела. Для зрелищности, в рекламных целях, применяют ранее описанное продольное попеременное поглаживание, а также выжимание предплечьям. Такие движения напоминают ползающих змей отсюда, и название разновидности этого массажа «петля удава». Египтяне утверждают, что «петля удава» был любимый массаж Клеопатры, что вызывает еще больший интерес отдыхающих к этой экзотической процедуре.

Перед массажем рекомендуется посетить баню и сделать пилинг кокосовым или кофейным скрабом, а для улучшения кровообращения и усиления мужской силы, по словам египтян, применяют скраб из смеси специй. Эти процедуры способствуют отшелушиванию ороговевших частиц эпителия и подготовке тела к дальнейшему массажу.

Местные специалисты массажа не всегда охотно делятся спецификой разновидностей своих массажей, и чаще всего какие-то аспекты для нас останутся неизвестны.

**Результаты практических наблюдений.** После применения качественного мето-

дически правильно выполненного сеанса «египетского» массажа «петля удава» улучшается состояние кожных покровов тела, так как во время выполнения этой процедуры происходит отшелушение ороговевших частиц эпителия и одновременно увлажнение, питание кожи посредством применения специальных масел. Устраняется нервно-мышечное напряжение, а также этот массаж оказывает успокаивающее действие на нервную систему, способствует снятию усталости и повышению работоспособности, положительно влияет на общее состояние массируемого.

Таким образом, «египетский» массаж относится к профилактическому косметическому и к гигиеническому массажу, так как он оказывает профилактическое воздействие на кожу и повышает жизненный тонус организма. Данный массаж проводится по форме общего массажа. Зачастую этот массаж выполняют не соблюдая методику и структуру. В отдельных случаях данный массаж относят к лечебной процедуре, что не соответствует действительности.

### **Библиографические ссылки**

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж : учеб. пособие. К. : Олимпийская литература, 1995. 200 с.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу. Харків : ОВС, 2007. 216 с.
3. Фокин В. Н. Полный курс массажа : учеб. пособие. 2-е изд., исп. и под. М. : Фаир-Пресс, 2006. 516 с.

## **SPECIFIC OF THE «EGYPTIAN» MASSAGE DURING OF ACTIVE REST OF DIFFERENT LAYERS OF POPULATION**

M. N. Romanenko

Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov

*Historical information of the «Egyptian» massage. Specific, aims and tasks of this massage. «Petlya application of massage boia» in different establishments.*

*Keywords: «egyptian» massage, massage receptions, practical supervisions, butters, structure, procedure, moistening of skin covers, Egypt.*

E-mail: mybox3001@mail.ru

© Романенко М. Н., 2013



# ПРОБЛЕМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Т. В. Фурьева

Красноярский государственный педагогический университет  
имени В. П. Астафьева, Красноярск, Россия

*Рассматривается проблема активного вовлечения студентов в собственный образовательный процесс в контексте кардинального изменения ситуации развития современного вуза, ориентированного на тесное взаимодействие с работодателем.*

*Ключевые слова: заинтересованные стороны, партнерство с работодателем, образовательный опыт студента, открытое образование.*

В настоящее время происходит кардинально новый поворот в институциональном развитии высшей школы. Налицо процесс превращения ее в профессиональную предпринимательскую организацию, которая должна сама заботиться о привлечении ресурсов, необходимых для научных исследований и образовательного процесса. Вуз поставлен перед задачей встраивания в профессиональный мир, сближения образования и рынка труда. Изменения, происходящие в связи с этим в вузе, имеют системный характер, так как они охватывают все аспекты его функционирования – целевой, организационный и результативный. Переориентация цели высшего профессионального образования происходит по линии удовлетворения запросов и ожиданий всех групп потребителей – студентов, работодателей, общества, государственных и частных структур. Изменения в организационных формах образовательного процесса означают усиление роли самостоятельной деятельности студентов за счет позитивной учебной мотивации и построения пространства их жизненных перспектив. Переориентация в представлениях о результатах профессионального обучения находит свое отражение в активной разработке компетентностного подхода. В целом, все эти линии вузовских перемен можно свести к базовой задаче активизации субъектной позиции студентов, формированию у них осмысленного позитивного образовательного опыта, полной вовлеченности в образование [3].

Как показывают современные исследования в педагогике высшей школы за рубежом, главной темой эмпирических исследований, связанных с проблемой качества высшего образования, является образовательный опыт студентов (*learning experience*) [2]. И здесь важны не столько изменения в образовательных программах (модульный, блочный принципы и т. д.), сколько появление такой образовательной среды, которая предоставляла бы студентам возможность приобретения опыта компетентного решения профессиональных задач, т.е. соответствия ожиданиям работодателей. К сожалению, традиционные формы организации образовательного процесса не дают возможность студентам реально приблизиться к профессиональной действительности, понять ее, научиться включаться в решение конкретных профессиональных задач. По сути, речь идет о формировании таких групп компетенций, которые предполагают желание, способности и готовность будущих специалистов описать социальную реальность (дескриптивно-феноменологические компетенции), действовать в рамках определенных профессиональных технологий (каузально-технологические компетенции) и вносить инновативные изменения, преобразовать традиционную профессиональную практику (практико-преобразующие или инновационные компетенции).

Важнейшим условием реализации компетентностного подхода является учет интересов наиболее заинтересованных сторон: студентов, преподавателей, рынка труда. Что касается последнего, то здесь необходима серьезная работа по артикулированию

запроса, ожиданий работодателя, который представлен разными структурами. Разработка и реализация образовательного стандарта третьего поколения, ориентированного на развитие профессиональных и личностных компетенций, дополняется разработкой профессиональных стандартов в области социальной сферы.

Современная высшая школа не может в одиночку решать задачу подготовки профессиональных кадров. Опираясь на современные исследования в области менеджмента организаций, в частности, теорию заинтересованных сторон Э. Фримена и разработанных на ее основе моделей – идентификации значимости заинтересованных сторон, балансовой модели ресурсного обмена вуза и профессионального мира, сетевого подхода в организации образовательной деятельности, педагогика высшей школы пытается переосмыслить задачу институционального развития [4].

Наряду с учетом характера и содержания взаимодействия вуза с миром труда значительное внимание уделяется проблеме преодоления отчуждения студента, его вовлечения в процесс получения знаний, их применения и формирования богатого образовательного опыта. Рост количества студентов, получающих образовательные услуги на платной основе, слабая школьная подготовка, низкий балл абитуриентов на социальные специальности по результатам ЕГЭ приводят к серьезным деформациям в мотивационной сфере, к отстранению от учебного труда, имитации результатов, потере смысла, в неспособности к самореализации во время наиболее активного периода психологического и физиологического расцвета человеческого организма (периода вузовского обучения).

Специальные исследования проблемы студенческой вовлеченности (Петрова Е. А., Нестерова А. А. и др.) как особой социально-психологической характеристики личности выявляют семь структурных компонентов, отражающих ее сущность: динамический (характер общей активности или пассивности, инициативности), мотивационный (спектр разных интересов, установок, отношений), ценностный (характер ценностных ориентаций, когнитивный (совокупность знаний), эмоциональный (особенности социально-личностного самочувствия), регулятивный (способность брать ответственность за свои действия) и поведенческий (реализация социальных технологий в профессиональной деятельности) [4].

Становление вовлеченности происходит в условиях открытого образовательного пространства в социальный профессиональный мир, где у студентов есть возможности самореализации и интеграции [6]. Принцип открытости заключается прежде всего в интеграции образовательных программ с реальным производством, в организации обучения одновременно в вузе и в партнерской организации (компании), в уменьшении количества «герметичных» учебных заведений, рост количества преподавателей совместителей-практиков из разных сфер, усиление исследовательской компоненты преподавательской деятельности в вузе. Подлинная открытость высшей профессиональной школы реализуется только в условиях инновационного процесса в партнерстве с работодателем.

Современная практика партнерства университетов, готовящих кадры для социального сектора, и его различных субъектов в лице министерств, управлений социальной защиты населения, интернатных и амбулаторных учреждений, решающих задачи ведения нормальной жизни, реабилитации, обслуживания, помощи, сопровождения, консультирования, защиты нуждающихся граждан, накопила значительный опыт. В качестве основной формы реализации социального партнерства выступают коллективные договоры, содержащие положения о заочной и дистанционной формах обучения, о непрерывном образовании, о повышении квалификации в рамках краткосрочных и долгосрочных образовательных программ, целевого бакалавриата и магистратуры. Следует подчеркнуть, что возможности координации внутренних организационных процессов у социальных партнеров (у вузов и конкретных учреждений) во многих случаях оказываются несравненно выше, чем у государства.

Изменения в образовательном процессе, ориентированные на полное включение студента в учебную деятельность, на преодоление отчуждения субъекта образовательной практики от самой практики и превращения ее в смысловое пространство, означают: вовлечение всех участников в диалоговые отношения; конструирование особых пространств совместной деятельности и их взаимодополнительность в рамках смыслообразующей проектной деятельности.

Для вузовской практики открытого профессионального социального образования принципиально важным является специальная организация совместного пространства деятельности трех участников – студентов, преподавателей и практиков-исследователей. Эта организация возможна только через конструирование разных смысловых контекстов в пределах определенного предметно-тематического содержания, событийно переживаемое всеми. Только в совместном выстраивании новой социальной реальности может быть порождающий эффект от взаимодействия, который проявляется в возникновении новых смыслов в преподавательской, образовательной и практической деятельности.

В теории и практике отечественного вузовского обучения уже накоплен интересный опыт создания смыслопорождающих ситуаций [8]. В частности, под руководством психологов М. С. Яницкого и А. В. Серого, рассматривающих процесс формирования системы личностных смыслов у студентов-психологов, определены следующие организационно-педагогические условия обучения в пространстве вуза : введение открытого расписания в организацию учебных занятий, увеличение доли самостоятельной работы студентов и консультирования со стороны преподавателей, активные практические тренинги, обеспечение содержательных межпредметных связей, четкое артикулирование теоретических концепций излагаемого материала и интенсификация диалоговых форм аудиторных занятий. При этом акцент делается на рефлексивных моментах собственной жизни будущих специалистов, на актуализации и синхронизации смыслов их прошлой, настоящей и будущей профессиональной жизни. Вызывает интерес не только попытка выстроить теоретические основания организации процесса осмысления собственной жизни как череды актуальных смысловых состояний в разных контекстах, но и выстроить в течение многих лет учебный процесс (с первого по пятый курсы) как систему приобщения студентов к профессионально-ценностным ориентациям.

Не менее интересные результаты исследования проблемы смыслообразования в учебном процессе мы находим в предлагаемой Д. Ю. Ануфриевой герменевтической концепции [1]. В ней делается акцент на интерпретационно-рефлексивных технологиях, в частности, на рефлексии собственных жизненных ситуаций, педагогических событий, на технологии нарративного сообщения, установления смысла, смыслового объяснения и др. Кроме рефлексивной компоненты, как указывает вслед за Х. Г. Гадамером Д. Ю. Ануфриева, образование новых смыслов предполагает активное действие, включенность в реальное бытие. Для нас такое реальное бытие в профессиональной подготовке должно быть представлено инновативной социальной реальностью, которую невозможно заменить отдельными эпизодами, ситуациями и случаями. Не только попадание человека в целостный контекст инновационной организации социальной практики, но и его активное участие в изменении позволит всем участникам образовательного процесса оформить свое личное отношение и изменить самосознание.

В целом, новая ситуация развития институционального образования, в частности, профессионального социального диктует серьезные изменения в самой организации образовательного процесса с целью обеспечения вовлеченности студента. Это возможно только при реализации принципа открытости и активного взаимодействия высшей школы и мира труда.

### Библиографические ссылки

1. Ануфриева Д. Ю. Основные подходы к герменевтической концепции смыслообразования в процессе обучения // Идеи и идеалы. № 2(4). Т. 2. Новосибирск, 2010. С. 93–98.
2. McMahon B., Portelli J. (2004) Engagement for what? Beyond popular discourses of student engagement // Leadership and Policy in Schools. Vol. 3. № 1. P. 59–76.
3. Блинов В. И., Артамонова М. Чего ждут в России от профессионального образования // Вопросы образования. 2011. № 1. С. 291–306.
4. Петрова Е. А., Нестерова А. А. К вопросу о социально-психологической природе вовлечения молодого человека в жизнь общества // Вовлечение молодежи в жизнь общества. Презентация гипотезы российского научного исследования. Коллективная монография. Т. 1. М., РГСУ. С. 62–78.
5. Фрумин И. Д., Добрякова М. С. Что заставляет меняться российские вузы: договор о невовлеченности // Вопросы образования. М., 2012. № 4. С. 159–191.
6. Фуряева Т. В. Открытое профессиональное социальное образование: контекстно-смысловая стратегия развития // Идеи и идеалы. 2012. № 1(11). С. 93–100.
7. Freeman R. E. (1984) Strategic management: A stakeholder approach. Boston: Pitman.
8. Яницкий М. С., Серый А. В. Диагностика уровня развития ценностно-смысловой сферы личности : учебное пособие. Новокузнецк : МАОУ ДПО ИПК, 2010. 102 с.

### PROBLEM OF THE EDUCATIONAL INVOLVEMENT OF FUTURE EXPERTS IN THE FIELD OF SOCIAL REHABILITATION

T. V. Furyaeva

Krasnoyarsk State Pedagogical University name after V. P. Astafyev,  
Russia, Krasnoyarsk

*Addresses the problem of the active involvement of students in their own educational process in the context of a radical change in the situation of development of the modern University, oriented towards close cooperation with the employer.*

*Keywords: stakeholders, the partnership with the employer, the educational experience of the student, open education.*

© Фуряева Т. В., 2013

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Е. А. Чернявская, Е. В. Шатровая, А. В. Максимов

Национальная металлургическая академия Украины, Украина, Днепропетровск

*Изучается проблема интеграции студентов с нарушениями слуха в процессе физического воспитания. Выявлено отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, их мотивы и интересы.*

*Ключевые слова: отношение, интерес, мотивация, интеграция, физическое воспитание, студенты с нарушениями слуха.*

На современном этапе развития общества одним из приоритетных направлений социальной политики является социализация людей с особыми потребностями и привлечение их к активному образу жизни. Социальный статус этой категории населения является важным показателем, как уровня развития государства, так и уровня прогрессивности общества в целом [4].

В Украине на данный период насчитывается более чем 2,8 млн инвалидов, что составляет 5,4 % населения.

По данным Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины, численность инвалидов в Украине, которые получают образование в вузах III–IV уровня аккредитации, постепенно увеличивается: с 930 студентов в 1994 году, 1167 – в 1997 году, до 3500 – в 2004 году, а в 2008 – количество увеличилось еще на 1300 лиц. Именно качественное высшее образование инвалидов является важным условием дальнейшего трудоустройства, и, как следствие, успешной интеграцией в социум лиц с ограниченными возможностями [3].

Национальная металлургическая академия Украины уже более десяти лет занимается созданием условий для предоставления высшего образования молодежи с сенсорными нарушениями. За эти годы 105 студентов-инвалидов получили дипломы по квалификационному уровню «бакалавр», 46 – «специалист», 4 – «магистр» [1].

Важной частью общей и профессиональной культуры личности современного специалиста является физическая культура. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования студенческой молодежи, является характеристикой ее общей профессиональной культуры [2].

Одним из приоритетных факторов успешного обучения в высших учебных заведениях является мотивация студенческой молодежи. Особенности этого фактора и его влияние различны, не только на этапах учебного процесса, но и у студентов разных специальностей.

Изучение мотивации студентов с сенсорными нарушениями позволит повысить эффективность занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, будет способствовать привлечению студентов к активным занятиям спортом и организации самостоятельных занятий во внеурочное время.

Проведя анкетирование студентов с сенсорными нарушениями, мы получили следующие результаты, что занимаются физической культурой и спортом во внеурочное время 55 % студенческой молодежи и 45 % студентов вообще не занимаются физическими упражнениями. Причиной, которая мешает заниматься физической культурой и спортом, студенты отметили недостаток времени и существующее заболевание. Лишь 22 % студентов с нарушениями слуха систематически занимаются спортом во внеурочное время. В течение дня студенты отдали предпочтение занятиям утренней гимнастики

кой – 22 %, физкультминутками – 22 %, занятиям силовыми видами спорта – 15 %, занятиям оздоровительной ходьбой и бегом – 11 % респондентов и 30 % опрошиваемых не выбрали ни один вид физической культуры. Приоритетными видами спорта для студентов с нарушениями слуха являются плавание и волейбол. На занятия физической культурой и спортом в течение дня 22 % опрошиваемых могут отвести не больше 30 минут, 22 % не больше 1 часа, до 2 часов и 2 часа и более, соответственно 11 % и 19 %, 26 % студентов не выбрали ни один из предоставленных вариантов. На вопрос: «Можете ли вы самостоятельно организовать свои занятия физическими упражнениями?» 48 % студентов ответили – «да». В своем отношении к активным занятиям физической культурой и спортом мысли респондентов распределились следующим образом: 19 % – «очень хорошо», 45 % – «хорошо» и только один из опрошенных ответил, что ему – «безразлично».

Полученные, во время анкетирования, результаты, свидетельствуют о том, что большинство студентов с нарушениями слуха проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом. Отсутствие теоретических знаний из раздела «Адаптивная физическая культура», «Адаптивный спорт», является причиной отказа студентов от активных занятий физической культурой и спортом, по состоянию здоровья. Исходя из личных интересов студентов с сенсорными нарушениями, при соответствующей материально-технической спортивной базе, процент занимающихся всеми видами физической культуры был бы выше. В дальнейшей работе, нами будут учтены все полученные данные анкетирования для заинтересованности и привлечения студентов с нарушениями слуха к активным занятиям физической культурой и спортом.

#### Библиографические ссылки

1. Гришина О. Кожна людина має право на щасливе життя // Кадри металургії. 2010. № 36 (2589). С. 2.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 т. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. 2008. 368 с.
3. Про становище інвалідів в Україні [Електронний ресурс] : національна доповідь. Київ, 2008. URL: <http://www.naiu.org.ua/2011-09-02-11-27-56/710-natsionalna-dopovid-pro-stanovishche-invalidiv-v-ukrajini>.
4. Форостян О. Соціальна адаптація та інтеграція дітей з вадами зору засобами фізичного виховання // Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3–4. С. 245.

#### THE ATTITUDE OF STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT FOR THE CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

E. A. Chernyavskaya, E. V. Shatrovaya, A. V. Maksimov

National Metallurgical Academy of Ukraine, Ukraine, Dnepropetrovsk

*In the work of the studied problem of integration of students with hearing impairment in the process of physical education. Discovered the attitude of the student youth to physical training and sports, their motives and interests.*

*Keywords: attitudes, interest, motivation, integration, physical education, students with hearing impairment.*

E-mail: El5le@yandex.ru

© Чернявская Е. А., Шатрова Е. В., Максимов А. В., 2013

## СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА «В СПОРТЕ МЫ РАВНЫ!»

Л. Г. Шебалина, М. С. Терентьев

Алтайский государственный медицинский университет, Россия, Барнаул

*Изложен социальный и оздоровительный аспект проекта «В спорте мы равны!». Данная инициатива дает шанс людям с ограниченными возможностями на оздоровление, возможность реабилитации и интеграции в общество через занятия спортом и общения со здоровыми сверстниками.*

*Ключевые слова: физическая культура, люди с ограниченными возможностями, оздоровление, инвалиды, социализация, реабилитация, интеграция.*

Гуманизация всех сторон жизни является важной проблемой нашего общества. Особое внимание должно быть уделено людям с ограниченными возможностями. В Барнауле, на данный момент, проживают около 1000 человек с поражением опорно-двигательного аппарата. Только 10 % от общего числа учатся, работают, занимаются физкультурой и спортом. Большинство же ведут уединенный образ жизни, что не может не сказаться как на физическом, так и психологическом состоянии.

Победителем конкурса грантов Губернатора Алтайского края в сфере деятельности социально ориентированных некоммерческих организаций в 2012 году был признан проект «В спорте мы равны!». Реализуется проект совместной работой Фонда инвалидов Алтайского края и кафедрой физического воспитания и здоровья Алтайского государственного медицинского университета. Цель проекта: создание условий для занятий физической культурой, в интегрированных группах со здоровыми ровесниками подростков и молодых людей с ограниченными возможностями, популяризация физкультуры и спорта [7].

Для реализации проекта набраны три возрастные группы: 10–15 лет, 16–20 лет, 21–30 лет. Продолжительность проекта 5 месяцев.

Технология осуществления проекта состоит из аналитического, содержательного, контрольного и результативного блока.

Аналитический этап включал изучение и обобщение научно-методической литературы, изучение данных медицинских карт, анализ психофизического состояния, на основе которых разрабатывалась программа занятий и план физкультурно-оздоровительных мероприятий [3; 4].

Содержательный блок включает занятия с каждой возрастной группой участников проекта: подвижные игры, баскетбол, общефизическая подготовка (2 раза в неделю по 1,5 часа с каждой группой); и физкультурно-оздоровительные мероприятия: спортивные состязания, праздники, эстафеты, игры на воздухе (для каждой возрастной группы не менее 3 мероприятий).

При проведении занятий учитываются принципы систематичности и последовательности, оптимальности и вариативности педагогического воздействия, возрастной адекватности. Важным моментом является организация занятий: адекватный подбор упражнений и средств, выбор темпа выполнения, использование игровых моментов. Дозировка упражнений соответствует возрасту и индивидуальным возможностям. На занятиях решаются оздоровительные, воспитательные и развивающие задачи.

Содержание и структура занятия строятся традиционно. В подготовительной части используются ходьба, бег, общие и специально-подготовительные развивающие упражнения. В основной части применяются: общеразвивающие и гимнастические упражнения; элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол); подвижные игры.

Для развития силы, увеличения подвижности в суставах, улучшения координации движений, проводятся упражнения с мячами различного диаметра, без предметов, с фитболами, на гимнастических матах. Подбирались специальные упражнения, помогающие формированию подвижности стоп, функции равновесия и ориентирования в пространстве, развитию точности движений. Большое внимание обращается на правильное дыхание, были освоены дыхательные упражнения.

Во время игр совершенствуются приобретенные двигательные навыки, развиваются коммуникативные умения и навыки, сплачивается коллектив [2]. На занятиях проводится наблюдение за психологическим состоянием детей, при необходимости, осуществляется помощь и поддержка. Корректируются эмоциональные и коммуникативные проявления, используются приемы для снятия психо-эмоционального напряжения, активизации внимания, восстановления эмоционального фона. Обращается внимание на командные и индивидуальные достижения и действия, что оказывает благоприятно стимулирующее воздействие на развитие эмоционально-волевой сферы. Создаются ситуации, способствующие формированию интереса к занятиям, проявлению активности, тем самым воспитывается потребность в физической культуре, появляется убежденность в необходимости занятий.

В заключительной части применяются упражнения для растягивания мышц и расслабления. Музыкальное сопровождение занятий способствует освоению движений, создает благоприятный эмоциональный настрой.

Спортивные состязания, праздники, эстафеты, игры на воздухе состоят из вводной, основной, заключительной части. В водной части проводится физкультурная разминка, идет представление и приветствие команд. В основной части организуются 5–8 чередующихся по интенсивности спортивных конкурсов и эстафет, подвижные игры. В заключительной части определяются лучшие команды и игроки, осуществляется награждение.

Контрольный блок включает оценку, до начала и по окончании проекта: физического развития и физической подготовленности, функционального состояния, педагогическое тестирование: скоростной критерий (челночный бег), тест на гибкость, силовой критерий (кистевая динамометрия), тесты с мячом [6].

Хотя реализация проекта еще продолжается, но уже сейчас, можно сказать, что результат гораздо лучше, чем мы могли предположить. Физическая культура и спорт являются не только средством реабилитации, но и формой социальной занятости и достижений. С помощью физической культуры возможно осуществление социальной функции инвалида, которая отражает степень социальной адаптации и проявление личности [1; 5]. Дети с удовольствием посещают занятия, общаются с преподавателем, со студентами, друг с другом, заводят друзей, стали раскрепощенными. Они не боятся спортивного зала, выражают эмоции, переживают за команду, радуются успехам. У детей положительные эмоции от общения, освоения нового, от выполнения упражнений. В игре, они зачастую выполняют действия и движения, которые до этого не выполняли. Участники проекта получили возможность, почувствовать себя обычными людьми, у них появилось ощущение занятости, чувство, что в них нуждаются и на них надеются. Дети хотят развивать себя не только умственно, но и физически, они стали интересоваться видами спорта, стремятся быть здоровыми, быть такими, как и все. На спортивном празднике организованном и проведенном волонтерами спортивного клуба АГМУ, с поздравлениями выступал Кинякин Л. Г., тренер, чемпион Мира, России по футболу среди инвалидов. Многие ребята и родители увидели возможность дальнейшего спортивного совершенствования, а так же своего участия в паралимпийском движении.

Ожидаемые результаты и оценка эффективности проекта:

- 1) Создание условий для занятий массовым спортом на базе учебного заведения группам молодых людей и подростков с инвалидностью.
- 2) Привлечение к добровольческой деятельности студентов и школьников.



3) Проведение не менее 32 спортивных занятий в интегрированных группах, не менее 9 спортивных праздников и мероприятий (100 человек в каждом).

4) Оценка влияния проекта на участников методом медицинского осмотра, анкетирования, педагогического тестирования, с привлечением преподавателей Алтайского государственного медицинского университета и студентов Алтайской государственной педагогической академии.

Трудно оценить пользу спорта для подростков и молодых инвалидов. Это поддержка хорошей физической формы, воспитание внутренней дисциплины и самоусовершенствование, возможность общения с другими людьми, испытание радости от победы и правильное переживание поражения, чувство своей состоятельности и значимости. Главными достижениями реализации проекта «В спорте мы равны!» будет поиск оптимальных форм занятий физической культурой и спортом, дальнейшая реабилитация, социализация, создание безбарьерной среды для людей с ограниченными возможностями.

### **Библиографические ссылки**

1. Акатов Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Владос, 2003. 368 с.

2. Геллер Е. И. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения // Теория и практика физической культуры. 1988. № 3. С. 20–22.

3. Григоренко В. Г. Дифференциально-интегральный подход в организации физической реабилитации инвалидов. М. : ВФСИ, 1991.

4. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2000. 240 с. ; ил.

5. Кирилук О. М. Социальная реабилитация как способ социальной интеграции инвалидов в общество // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2009. Т. 11. № 1. С. 72–75.

6. Психолого-медико-педагогическое обследование ребенка : комплект рабочих материалов / под. ред. Н. Г. Семаго. М. : АРКТИ, 2001.

7. Сегодня в Барнауле стартует второй этап проекта «В спорте мы равны!» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.nko22.ru>.

## **SOCIAL AND HEALTH ASPECTS OF THE PROJECT "IN SPORT WE ARE EQUAL!"**

L. G. Shebalina, M. S. Terentev

Altai State Medical University (ASMU), Russia, Barnaul

*Set out the social and health aspects of the project "In sport we are equal!". This initiative gives a chance to people with disabilities in health improvement, the possibility of rehabilitation and social integration through sports and socializing with healthy peers.*

*Keywords: physical education, people with disabilities, health improvement, invalid, socialization, rehabilitation, integration.*

## ОТНОШЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ НА ОСНОВЕ ЗНАНИЙ

В. М. Кравченко, Л. А. Бартновская

Красноярский государственный педагогический университет  
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

*При любых социально-экономических и политических ситуациях существует проблема первоочередной важности – укрепление здоровья будущего поколения. В статье анализируется отношение дошкольников к здоровым потребностям на основе знаний.*

*Ключевые слова: дошкольники, здоровье, знания, потребность, вредные привычки, утренняя гимнастика, телевизионные передачи, праздники, детский спорт.*

**Введение.** Анализ современного состояния теории и практики дошкольного образования позволяет сделать выводы о необходимости активизации исследований, направленных на изучение мотивированной потребности дошкольников в индивидуальном здоровье. Основу формирования физического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития организма. Она опосредована базовыми потребностями, доминирующими у человека на различных этапах индивидуального развития организма (онтогенеза). Базовые потребности служат пусковым механизмом формирование его физического здоровья.

Формирование здоровья – процесс, регулируемый рядом факторов, основным из которых является здоровый образ жизни индивида. Важным аспектом при формировании здоровья дошкольников будет служить их отношение к здоровым потребностям на основе знаний.

По мнению Ю. П. Лисицына и А. Е. Сахно [2] верный путь к здоровью – это удовлетворение здоровых (разумных) потребностей, которые способствуют сохранению и повышению психосоматического здоровья индивида. Первые мотивированные шаги к здоровым потребностям необходимо делать еще в детском возрасте. Усвоение знаний в этот период будет восприниматься легко и естественно, это побудит дошкольников в дальнейшей жизни вести здоровый образ жизни.

Экспертной оценке были подвергнуты знания дошкольников 6–7 лет о строении организма человека, вредных привычках; приоритете телевизионных передач; отношении детей к утренней гимнастике, праздниках в ДООУ, физической культуре и спорту.

Для выявления здоровых потребностей дошкольников был проведен опрос, в котором участвовали 146 детей, из них 72 мальчика и 74 девочки дошкольных образовательных учреждений (ДООУ) № 13, 246, 54, 186, 294, 280 Советского района г. Красноярска. В ходе опроса детей о строении организма и его основных физиологических функциях 57,8 % девочек и 50 % мальчиков показали элементарные знания, в то же время 46,6 % дошкольников затруднились дать ответ на вопросы: как устроено тело человека, как работает сердце, как движутся части тела и др. Тем не менее, из табл. 1 видно, что большинство детей (53,4 %) владеют теоретическими знаниями, согласно возрастным характеристикам детства.

Человек не только биологическое существо. Он обладает двуединой социально-биологической природой. Соматические процессы в его организме эмоционально переживаются, испытывают влияние со стороны психики, в значительной мере сознательно регулируются и во многом зависят от социальных условий [1]. Как известно, в современном обществе не все семьи ведут здоровый образ жизни, много информации на данную тему обсуждается и в телевизионных передачах. В связи с этим дети уже

в раннем возрасте начинают осознавать, что в реальной жизни существуют вредные привычки, влияющие на физическое здоровье человека.

Таблица 1

**Знания дошкольников о строении организма человека  
(% к числу опрошенных)**

Дошкольники	Строение организма человека			
	знают	%	не знают	%
Мальчики	36	50,0	36	50,0
Девочки	42	57,8	32	43,2
Всего чел.	78		68	
из них %	53,4		46,6	

К вредным привычкам, пагубно влияющими на здоровье человека, дети отнесли курение, распитие спиртных напитков, долгое времяпровождение у компьютера и т. д. По мнению 35 % (51 чел.) «грязные руки» являются главной причиной, влияющей на здоровье человека. Мы можем предположить, что это результат воспитательной работы родителей и педагогов ДОУ.

В условиях высокого потребления алкоголя в России, не является удивительным обобщенный ответ детей, приравнявший употребление своими родителями алкоголя к вредным привычкам. Таких детей оказалось 14,4 %, из них 15,3 % мальчиков – (11 чел.), 13,5 % девочек – (10 чел), что в иерархии вредных привычек, отмеченных детьми, стоит на третьем месте. Более низкий показатель занимает курение 19,2 % (28 чел.), из них 16,7 % мальчиков (12 чел.), 21,6 % девочек (16 чел.) (табл. 2).

Не секрет, что основную информацию современные дошкольники получают посредством телевизионных передач, тем более что в каждой семье транслируются передачи по многим каналам.

Мы выявили, какие телевизионные передачи дети предпочитают смотреть дома. Просмотр мультипликационных фильмов является самым востребованным для ребенка 6–7 лет (79,4 %). Только небольшое количество детей 7,5 % (11 чел.) отмечают, что в свободное время смотрят спортивные программы (табл. 3). На наш взгляд, для формирования мотивированной потребности дошкольников в здоровье, можно рекомендовать детям просмотр специально подобранных мультфильмов физкультурно-оздоровительной направленности.

Таблица 2

**Вредные привычки в понимании дошкольников, %**

Вредные привычки	м	%	д	%	Всего чел.	Всего %
Иметь грязные руки	9	12,1	42	56,7	51	35
Курение	12	16,7	16	21,6	28	19,2
Пить спиртные напитки	11	15,3	10	13,5	21	14,4
Играть долго в компьютер	1	1,4	8	10,8	9	12,2
Кушать много сладкого	6	8,3	6	8,1	12	8,2
Драться, баловаться	6	8,3	4	5,4	10	6,8
Не чистить зубы	7	9,7	1	1,3	8	5,5
Пить сладкую газировку			3	4	3	2
Не знаю ничего про привычки	36	50	37	50	73	50

Таблица 3

**Знания, полученные дошкольниками посредством телевизионных передач, %**

Просмотр телепередач	м	%	д	%	Всего чел.	Всего %
Мультфильмы	59	81,9	57	77	116	79,4
Спортивные программы	7	9,7	4	5,4	11	7,5
Другой ответ	3	4,2	8	10,8	11	7,5
Музыкальные программы	3	4,2	5	6,8	8	5,5

Проводя исследование (табл. 4) мы попытались также выяснить, как дошкольники относятся к самой доступной форме физического воспитания – к утренней гигиенической гимнастике. Хочется отметить, что большинство детей ее выполняют с удовольствием (71,2 %), однако 10,3 % дошкольников отметили, что утренняя гимнастика им не нравится.

Таблица 4

**Отношение дошкольников к утренней гимнастике, %**

Потребность в утренней гимнастике	м	%	д	%	Всего чел.	Всего %
Я хочу делать утреннюю гимнастику	48	66,7	56	75,7	104	71,2
Мне все равно буду я делать утреннюю гимнастику или нет	15	20,8	12	16,2	27	18,5
Я не хочу вообще делать утреннюю гимнастику	9	12,5	6	8,1	15	10,3

Большое значение в жизни детей занимают праздники в ДООУ (табл. 5). В ходе опроса выявлено, что большинство детей (60,3 %) не сомневаются в том, что новогодний праздник самый лучший, так как на нем вручают подарки. Физкультурные праздники, где можно проявить свои умения и навыки, получить награду, интересны только 24,7 % дошкольникам.

Известно, что характер занятий ребенка в значительной степени оказывает существенное влияние на здоровый образ жизни. Особенно это проявляется в свободное время от ДООУ, когда ребенок волен избирать сам виды деятельности в соответствии со своими интересами. Из табл. 6 видно, что 11,6 % дошкольников катаются на велосипеде; около 5 % девочек и мальчиков гуляют с родителями, рисованием занимаются 24 %, играют с машинками (куклами) 18,5 %. В зимнее время года укрепляют свое здоровье только 3,4 % детей, в то же время большая часть (28,8 %) дошкольников проводят свободное время у компьютера. По мнению психиатров Московской детской специализированной психиатрической больницы, где лечат психозы и другие тяжелые состояния, пристрастие к компьютерным играм и к компьютеру считается особым видом наркомании.

Таблица 5

**Отношение дошкольников к праздникам в ДООУ, %**

№	Праздники	м	%	д	%	Всего чел.	Всего %
1	Новый год	38	52,8	50	67,6	88	60,3
2	Физкультурный	24	33,3	12	16,2	36	24,7
3	Осенний	10	13,9	12	16,2	22	15

Таблица 6

**Деятельность дошкольников в свободное время, %**

№	Деятельность	м	%	д	%	Всего чел.	Всего %
1	Компьютерные игры	27	37,5	15	20,2	42	28,8
2	Рисование	9	12,5	26	35,1	35	24
3	Игры с машинками (куклы)	15	20,8	12	16,2	27	18,5
4	Катание на велосипеде	7	9,7	10	13,5	17	11,6
5	Другие виды деятельности	8	11,1	5	6,7	13	8,9
6	Прогулка на улице	4	5,5	3	4	7	4,8
7	Катание на лыжах, коньках	2	2,8	3	4	5	3,4

Таблица 7

**Интерес дошкольников к спорту, %**

№	Виды спорта	м	%	д	%	Всего чел.	Всего %
1	Хотел бы заниматься в секции, но не знаю в какой	27	37,5	35	47,3	62	42,5
2	Плавание	8	11,1	10	13,5	18	12,3
3	Футбол	10	13,9	1	1,4	11	7,5
4	Фигурное катание	6	8,3	5	6,7	11	7,5
5	Гимнастика	2	2,8	8	10,8	10	6,8
6	Не хочу заниматься			10	13,5	10	6,8
7	Легкая атлетика	2	2,8	3	4	5	3,4
8	Каратэ	4	5,5			4	2,7
9	Бокс	3	4,2			3	2,1
10	Хоккей	3	4,2			3	2,1
11	Баскетбол	3	4,2			3	2,1
12	Лыжный	2	2,8	1	1,4	3	2,1
13	Борьба	2	2,8			2	1,4
14	Теннис			1	1,4	1	0,7

Для общефизического развития дошкольников и укрепления их здоровья особенно благоприятны занятия спортом. Мы решили выяснить, какими видами спорта они хотели бы сейчас заниматься.

Опрос показал, что 6–7 летним детям интересны такие виды, как плавание, футбол, фигурное катание, гимнастика и др. Интерес к спорту со стороны дошкольников неоднозначен. Плаванием хотят заниматься 12,3 %, футболом и фигурным катанием 7,5 %, гимнастикой 6,8 % дошкольников. В то же время 62 ребенка (42,5 %) хотели бы заниматься спортом, но не знают каким видом.

Таким образом, полученные нами данные опытно-экспериментальной работы позволяют не только определить отношение современных дошкольников к здоровым потребностям на основе знаний, но и целенаправленно мотивировать их на неотъемлемое право быть здоровыми.

**Библиографические ссылки**

1. Гендин А. М., Дроздов Н. И., Сергеев М. И., Бордуков М. И., Майер Р. А. Формирование здорового образа жизни студентов (социокультурный анализ) ; КГПУ. Красноярск, 2004. 316 с.

2. Лисицын Ю. П., Сахно А. В. Здоровье человека – социальная ценность. М. : Мысль, 1988. 270 с.

## **THE ATTITUDE OF PRESCHOOL CHILDREN TO SOUND NEEDS ON THE BASIS OF KNOWLEDGE**

V. M. Kravchenko, L. A. Bartnovskaya

Krasnoyarsk State Pedagogical University  
named after V. P. Astafiev, Russia, Krasnoyarsk

*For any socio economic and political situations there is a problem of top priority importance – strengthen the health of the future generation. The attitude of preschool children to sound needs on the basis of knowledge is analyzed in the article.*

*Keywords: preschool children, health, knowledge, need, harmful habits, morning hygienic gymnastics, television programmes, holidays, children's sports*

© Кравченко В. М., Бартновская Л. А., 2013

## **СИСТЕМА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Т. Г. Арутюнян

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

А. Б. Астахов

Средняя общеобразовательная школа № 91, Россия, Красноярск

*Рассматривается пример позитивного влияния теоретических знаний на процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.*

*Ключевые слова: система, теория, мотив, движение, здоровье, активность, школа.*

Руководство учреждения в поиске инновационных разработок положительно влияющих на состояние здоровья учащихся, активно включилось в работу Красноярской городской программы «Мониторинг физического здоровья и физической подготовки школьников».

Программа реализовалась в учебном процессе вторых классов. Так, физическое воспитание органически связанное в городской программе с идейно-нравственным воспитанием, по большому счету формирует высокие личностные качества человека. Воля, проявленная учащимися для собственного физического и умственного совершенствования, основанная на положительных примерах формирует не равнодушного гражданина России.

Хорошее физическое развитие способствует и хорошему развитию памяти, внимания, высокому уровню стрессоустойчивости, наблюдательности и многому другому. Учащийся на занятиях по физическому воспитанию усваивает рациональные приемы

жизнедеятельности, рациональных действий, правил личной гигиены. Обогащение крови кислородом во время двигательной активности положительно влияет на развитие интеллекта.

Система теоретических занятий в рамках городской программы, предложенная в спецкурсе «Физическое упражнение как средство формирования воли и сверхволи будущего защитника Отечества» способствовала повышению мотивации учащихся к двигательной активности в течение учебного года. Теоретические занятия для учащихся второго класса проводились в течение учебного года во время проведения классного часа.

Учащимся второго класса был приведен пример состояния здоровья Светланы Савицкой. Отличные физиологические космические данные космонавта свидетельствуют о нескольких факторах, положительно повлиявших на право выхода на орбиту на борту космического корабля – это отличное здоровье, позволившее стать и летчиком, и космонавтом. А также подготовка с высокими нагрузками. И наконец, во всех случаях умение управлять собой, своими чувствами, своими мыслями, своим поведением, как на земле, так и в космосе. На основе спецкурса было приведено несколько аналогичных примеров, доступных для усвоения учащимся второго класса.

Повторимся, что основываясь на данной системе теоретических знаний, у учащихся повысилась мотивация к двигательной активности в течение учебного года. Примеры физической подготовленности участников Великой Отечественной войны способствовали развитию кругозора учащихся. На данном возрастном уровне судить о решимости служить в рядах Российской армии рано, но было отмечено положительное отношение мальчиков к этому. Комплексы утренней гигиенической и пальцекистевой гимнастики, предложенные В. Ф. Прядченко, были переработаны и внедрены в учебный процесс. Проводились до учебных занятий и повысили эффективность умственной деятельности учащихся, что отразилось на успеваемости детей. Мобильная коррекция рабочей программы дисциплины «Физическая культура» по данным мониторинга привела к приросту показателей физической подготовленности учащихся в среднем на 7,3 %. Также упражнения данных комплексов эффективно использовались в качестве физкультминутки на уроках в среднем звене.

## **SYSTEM THEORETICAL LESSONS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS HOW TO MOTIVATE STUDENTS TO MOTOR ACTIVITY**

**T. G. Arutyunyan**  
Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

**A. B. Astakhov**  
Secondary school № 91, Krasnoyarsk, Russia

*This article demonstrates the positive impact of theoretical knowledge in the process of physical education in secondary schools.*

*Keywords: system, theory, style, movement, health, activity, school.*

© Арутюнян Т. Г., Астахов А. Б., 2013

## ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

О. В. Рыженко

Сибирский государственный аэрокосмический университет  
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

*Женский организм обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции – менструальной функцией, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм и, в частности, на его работоспособность.*

*Ключевые слова: спортивная тренировка женщин, физиологические особенности, менструация.*

Жизненные процессы, происходящие в мужском и женском организме, основные положения врачебного контроля и методы обследования примерно одинаковы и определяются общими физиологическими особенностями. Однако организм женщины характеризуется целым рядом морфологических и физиологических особенностей, определяющих его основную биологическую функцию – функцию материнства, имеющую огромное социальное значение. Анатомо-физиологические особенности девушек и юношей в последние годы нашли в литературе обширное освещение.

Женский организм обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции – менструальной функцией, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм и, в частности, на его работоспособность. Учет фаз менструального цикла дает дополнительную возможность правильно распределить физические нагрузки, способствует воспитанию физических качеств.

Педагогическое направление раскрывает вопросы воспитания и образования с учетом особенностей женского организма, особенности физического развития, средства и методы физического развития. В последнее время в этом направлении наметились существенные сдвиги. Исследования специалистов в циклических и ациклических видах спорта позволили разработать и научно обосновать ряд актуальных вопросов по спортивной тренировке женщин.

При построении учебно-тренировочного процесса тренер должен непременно учитывать особенности функционального состояния спортсменок в различные фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ).

Основными критериями оценки реакции организма на физическую нагрузку являются данные сердечно-сосудистой системы. Изучение нормальной ЭКГ у спортсмена проводится, как правило, без учета половых особенностей организма и особенностей спортивной тренировки. Имеющиеся же по этим вопросам исследования свидетельствуют, что ряд показателей ЭКГ у мужчин и женщин, а также у представителей разных видов спорта имеют существенные различия.

Так, на ЭКГ у девушек нарушения ритма, экстрасистолия встречается в 2–3 раза реже, чем у юношей, тогда как миграция источника ритма соответственно 13,8 % и 8,6 %. Блокада правой ножки пучка Гиса 3,5 %–4,2 %.

Проведенные различными авторами исследования свидетельствуют, что морфофункциональные показатели сердца зависят от возраста, квалификации, специализации.

Психологические характеристики у мужчин и женщин, хотим мы того или нет, существенно различаются. Психологи отмечают, что, помимо общей основы человеческой психики, у мужчин и женщин имеется свое «вечно мужественное» и «вечно женственное». Это определено самой природой и складывалось в течение многих веков в зависимости от социального положения мужчины и женщины.



Существует особый мир чувств, присущий женской природе, обусловленный особенностями женского организма, особым назначением женской природы – материнством, которое определяет не только физиологию женского организма, но и все многообразие ее ощущений, восприятий, переживаний и так далее. Это вечное женское начало, преломляясь через социальные требования, и обусловило специфическую психологию женщины.

В настоящее время спортивная тренировка планируется как циклический процесс, состоящий из больших, средних и малых циклов. Разработан ряд рекомендаций по планированию малых циклов тренировки, которые используются при планировании подготовки как мужчин, так и женщин. Однако такие универсальные схемы построения малого цикла при тренировке женщин представляется возможным использовать только в периоде между менструациями. В то же время, протекание последних значительно изменяет функциональное состояние организма спортсменок, которое необходимо учитывать при построении тренировочного процесса. Ю. А. Копор пишет, что возникает необходимость планирования тренировки женщин по системе, основанной на применении своеобразных средних циклов, построенных с учетом фаз ОМЦ. Такой средний цикл должен включать в себя несколько (2–4) «нормальных» малых циклов и один «специфический» малый цикл, охватывающий период менструации и по одному–два дня до и после этого периода.

Для определения оптимальной системы построения специального малого цикла тренировки исследовалось влияние последствия различных нагрузок в разные периоды ОМЦ. Эти исследования показали, что длительность такого цикла у различных женщин должна быть различной (в зависимости от индивидуальных особенностей протекания ОМЦ).

Тренировку женщин ни в коем случае не следует форсировать. Оптимальную постепенность можно сохранить лишь в том случае, если к каждому следующему занятию спортсменки полностью восстановят затраченные силы. Хорошо подготовленные спортсменки могут применять более высокие нагрузки несколько дней подряд при неполном восстановлении сил. Однако в последующие дни организм их должен полностью восстановиться к следующей серии нагрузок.

При тренировке в одних и тех же видах спорта объем и интенсивность физических нагрузок у женщин должны быть существенно ниже, чем у мужчин. И методы тренировки не должны быть одинаковыми. Не следует допускать соревнования между женщинами и мужчинами, даже при проведении массовых оздоровительных мероприятий, так как это может вызвать перегрузку.

В. Г. Манолаки был проведен анкетный опрос специалистов–тренеров, имеющих опыт работы с дзюдоистками. На вопрос о степени различий в осуществлении физической подготовки дзюдоисток по сравнению с мужчинами–дзюдоистами получены весьма разноречивые ответы. Так, только 18,3 % специалистов считают, что физическая подготовка женщин должна принципиально отличаться от такой подготовки мужчин. Кроме того, 26,8 % опрошенных тренеров отмечают значительные отличия в этих подготовках. Если даже объединить указанные мнения, то получится, что менее половины тренеров (45,1 %) реально представляют себе сложности подготовки женщин–дзюдоисток. И если значительная часть респондентов (40,8 %) все же предполагают наличие небольших различий в физической подготовке дзюдоисток и дзюдоистов, то совсем непонятно мнение оставшихся 14,1 % тренеров, не отличающих эти различия и полагающих, что таких различий нет. Вероятно, заключает автор, это очевидное заблуждение пусть меньшего, но все же значительного числа опрошенных тренеров, дает основание для предположения о недостатке специальных знаний тренеров по дзюдо об особенностях женского спорта.

Физические упражнения для женщин должны быть подобраны с учетом благоприятного влияния их на детородную функцию. Поэтому в спортивной тренировке следует широко использовать упражнения, способствующие развитию мышц брюшной стенки, тазового дна, спины, связок, фиксирующих внутренние органы; укреплению костей таза;

исправлению возможных искривлений позвоночника, чтобы сохранить нормальное положение внутренних половых органов и исключить упражнения, связанные с систематическим повышением внутрибрюшного давления, значительными сотрясениями тела.

Постоянное внимание необходимо обращать на упражнения на осанку, укрепление мышц верхнего плечевого пояса, кистей и пальцев. У девушек лучше получаются медленные и плавные движения, особенно упражнения на гибкость.

Особенности телосложения женщин благоприятствуют выполнению упражнений в равновесии с опорой на нижние конечности, но ограничивают быстроту бега, высоту прыжков и другие упражнения.

Упражнения, требующие проявления значительной силы и выносливости женщины выполняют относительно хуже, чем мужчины. В программах физического воспитания женщин эти упражнения занимают намного меньше места. Вместе с тем женщины с большой легкостью выполняют упражнения, требующие пластичности, чувства ритма, равновесия, поскольку они соответствуют физиологическим особенностям женского организма.

С некоторой осторожностью следует подходить к прыжкам в глубину с большой высоты, и особенно к приземлениям на полную стопу. Кости таза срастаются сравнительно поздно – только к 7 годам, поэтому возможны их смещения и сотрясения малого таза. Наибольшее прибавление силы у девочек наблюдается в 12–14 лет, затем сила мышц по отношению к весу тела снижается. Поэтому в таком возрасте нужно ограничивать использование упражнений с переноской груза, сопротивлениями, сокращать время пребывания в упорах.

Управление любым педагогическим процессом, в том числе и спортивной тренировкой, необходимо осуществлять с учетом всех внутренних и внешних изменений, отражающихся как в отдельных системах, так и на всем организме спортсменов. Эти изменения требуют соответствующей перестройки системы спортивной тренировки как по форме, так и по содержанию.

Основными специфическими трудностями, возникающими перед тренером при управлении тренировочным процессом, по мнению В. Г. Манолаки, являются особенности возрастного обучения и воспитания спортсменов. Необходим строгий учет закономерностей, присущих подростковому возрасту и отражающих процесс роста и развития в период становления ОМЦ. Эти закономерности должны находиться в основе процесса управления спортивной тренировкой и нарушение или недостаточный их учет недопустимы.

При реализации тренировочных программ подготовки спортсменов следует полагаться не на интуитивный, формально–логический подход, а использовать современные научные данные, позволяющие оптимизировать учебно–тренировочный процесс. Кроме того, развитие теории и практики женского спорта заставляет тренера детально вникать в сложные механизмы регуляции систем организма, принимать во внимание наличие природных явлений, функционирующих без предварительного количественного расчета и проявляющихся у женщин–спортсменок в виде ОМЦ.

## ESPECIALLY WOMEN'S SPORTS TRAINING

O. V. Ryzhenko

Siberian State Aerospace University  
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

*Female organism possesses basic biological it is especial by [nostyu], complex on its neurohumoral regulation – menstru by the Alni function, whose cyclic recurrence renders essential of to entire organism and, in particular, to its fitness for work.*

*Keywords: the sport training of women, physiological special features, menses.*

© Рыженко О. В., 2013

## СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ ТРЕНЕРОВ МОДЕЛИРОВАНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

О. А. Фатеева

Красноярский государственный педагогический университет  
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

*Заполнение матриц-моделей циклов подготовки спортсменов мотивирует тренеров на аналитический и творческий подход к обучению, в высокой степени актуализирует полученные знания.*

*Ключевые слова: моделирование тренировочного процесса, эффективность обучения, работа в мини-группах, заполнение матриц.*

Результативность работы спортивных школ во многом определяется качеством подготовки тренеров, их умением моделировать тренировочный процесс с учетом современных требований к подготовке спортсменов. Тренеры – слушатели курсов повышения квалификации края испытывают значительные затруднения по построению различных циклов подготовки спортсменов. Так, в результате анализа входной и итоговой рефлексии и контроля у 376-ти тренеров по 19 видам спорта, нами выявлены характерные затруднения по исследуемой проблеме у 72 % педагогов. Разница в возрастном диапазоне составляет более сорока лет.

**Гипотеза.** Мы предполагаем, что выявленная проблема заключается в способах обучения специалистов, поскольку даже современные учебники по теории спорта содержат в первую очередь набор знаний, но не способы их передачи [1–6]. Действенность же обучения можно существенно повысить посредством концентрированного образовательного воздействия, ориентируя обучаемых на аналитический подход к решению педагогических задач.

**Цель исследования** – выявление оптимального способа обучению моделирования тренировочного процесса.

**Предлагаемая методика:** внедрение в учебный процесс разработческих семинаров в микрогруппах в виде заполнения матриц-моделей различных циклов подготовки. Важно подобрать необходимое количество вариантов заданий для каждого обучаемого, либо на микрогруппу с учетом конкретных условий тренировочного процесса. Предварительно вычитываются лекции с элементами дискуссий и внесением ошибок в цепочку доказательств, других провокативных методик. Карточки-пазлы циклов подготовки обеспечивают наглядность обучения.

Задание 1–3. Заполнить таблицы 1–3.

**Предназначение:** понять логику наполнения содержания микроциклов и мезоциклов различной направленности, периодов и этапов подготовки.

Таблица 1

### Содержание микроциклов различной направленности

Название микроцикла	Средства	Направленность	Нагрузка		Возможные мезоциклы
			Объемы	Интенсивность	
Ординарный					
Ударный					
Подводящий					
Соревновательный					
Восстановительный					

Таблица 2

## Содержание мезоциклов различной направленности

Название мезоцикла	Средства	Направленность	Нагрузка		Возможные микроциклы
			Объемы	Интенсивность	
Втягивающий					
Базовый					
Контрольно-подготовительный					
Предсоревновательный					
Соревновательный					
Восстановительный					

Таблица 3

## Содержание периодов и этапов подготовки

Название периода, этапа	Средства	Направленность	Нагрузка		Возможные мезоциклы
			Объемы	Интенсивность	
Общеподготовительный этап					
Специально-подготовительный этап					
Соревновательный период					
Переходный период					

*Прогнозируемый результат:* освоение логики наполнения содержания микроциклов мезоциклов различной направленности, периодов подготовки.

Задание 4. Заполнить матрицу: «Модель годичного цикла подготовки». Варианты: для групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства в избранном виде спорта в условиях возможности тренировочных сборов, пребывания в среднегорье, внезапной травмы или заболевания на различных этапах подготовки, изменений в календаре соревнований.

*Предназначение:* понять логику наполнения содержания годичного цикла подготовки для всех групп подготовки в различных условиях

Таблица 4

## Модель годичного цикла подготовки (до 25 вариантов)

Стадия спор- тивной формы	Приобретение							Сохранение				Времен- ная утрата
Период подго- товки	Подготовительный							Соревновательный				Переход- ный
Этап подготов- ки	Обще- подготовительный				Специально- подготовительный							
Динамика объ- емов/ интенсив- ности												
Содержание (средства)												
Месяц												
Характерные мезоциклы												
Соотношение ОФП/СФП (%)												

*Результат:* Модель годового цикла подготовки для всех групп подготовки в различных условиях, целенаправленное управление развитием спортивной формы.

Критерии оценки модели годового макроцикла:

- 1) соответствие длительности этапов подготовки фазам развития спортивной формы, календарю соревнований, уровню подготовленности занимающихся;
- 2) соответствие динамики нагрузки по объему и интенсивности длительности усвоения (срокам восстановления) тренировочных воздействий различной направленности;
- 3) соответствие подобранных средств мезоциклов и микроциклов задачам этапов и периодов подготовки;
- 4) исключение форсирования подготовки;
- 5) управление спортивной формой в случае болезни или травмы, а также в условиях учебно-тренировочных сборов, возможности пребывания в среднегорье, изменений в календаре соревнований.

**Результаты исследования:** 94 % слушателей курсов, имеющих профессиональное образование, по окончании обучения демонстрировали уверенное владение моделированием спортивной тренировки. Слушатели без профильного образования, допущенные до учебно-тренировочной деятельности (7 % респондентов), не готовы к освоению этой темы.

#### **Выводы:**

1. Предложенный способ позволяет сделать процесс подготовки специалистов более гибким, информационно емким и адаптированным к практической деятельности обучаемых, а также объективно оценивать его эффективность, добиваться высокой степени актуализации полученных знаний специалистов.
2. Грамотность заполнения матриц может служить критерием оценки при проведении мониторинга эффективности обучения тренеров.
3. Использование данного способа в профильных учебных заведениях позволит формировать знания по теории спорта без дальнейшего переучивания.
4. Слушатели без профильного образования не готовы к освоению этой темы.

#### **Библиографические ссылки**

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев : Олимпийская литература, 2005. 303 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб. : Лань, 2005. 384 с.
3. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие / А. М. Максименко. 2-е изд., исп. и доп. М., 2001. 320 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по Теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2001. 312 с.
6. Теория и методика физической культуры : учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. 2-е изд., исп. М. : Советский спорт, 2004. 464 с.

# **MODELING METHOD OF TRAINING OF TRAINERS THE TRAINING PROCESS**

**O. A. Fateeva**

Krasnoyarsk State Pedagogical University  
named after V. P. Astafiev, Russia, Krasnoyarsk

*Filling the arrays-models of the cycles of the training sportsmen motivates coaches to an analytic and a creative approach to studying actualizes the obtained knowledge to a greater extent and can be the criterion for evaluating when the monitoring of efficiency of teaching specialists is conducted.*

*Keywords: modeling the training process, efficiency of the teaching coaches, work in groups, filling the arrays.*

© Фатеева О. А., 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

Кратко об истории симпозиума .....	8
------------------------------------	---

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<b>Мачиулевичене Е., Садзевичене Р., Руткаускайте Р.</b> Изменения физических характеристик среди школьников старших классов .....	13
<b>Мачиулевичене Е., Садзевичене Р., Руткаускайте Р.</b> Анализ объективно измеряемых еженедельных результатов физической нагрузки мальчиков-подростков .....	18
<b>Аванесов Э. Ю.</b> Особенности процесса организации спортивно-ориентированного физического воспитания в школах .....	23
<b>Авдеев С. П.</b> Об объективности оценки силовой подготовленности студентов .....	27
<b>Акопян Е. С., Тер-Маргарян Н. Г.</b> Новый подход к комплексной оценке функционального состояния мышечно-связочного аппарата позвоночника .....	31
<b>Бондаренко И. Г., Бондаренко О. В.</b> Повышение уровня физической подготовленности студентов в системе физического воспитания с использованием тренажеров .....	34
<b>Васильев В. К., Бирдигулова И. Ю., Гелецкая Л. Н., Гольм Л. А.</b> Сравнительная характеристика показателей физического развития и физической подготовленности студенток 1–3 курсов специальной медицинской группы .....	36
<b>Герасевич А. Н., Костичук М. П., Щеновский Ю. И., Шитов Л. А., Грудницкий В. С., Гмир Т. А., Козлович С. Н., Кравченко В. А., Шевченко О. Н.</b> Возрастно-половые различия отдельных показателей физического развития учащихся школьного возраста из городских и сельских школ .....	41
<b>Дажы Ч. А., Саая М. А.</b> Научно-методическое обоснование программы по спортивному ориентированию .....	45
<b>Данилов А. Б.</b> Выявление мотивов и целей мужчин и женщин, посещающих фитнес-клуб .....	50
<b>Зелова Т. Ф., Ревенко Е. М., Сальников В. А.</b> Соотношение динамики двигательного и умственного развития шестиклассников на фоне реализации дополнительной нагрузки третьего урока по физической культуре .....	54
<b>Злотковский В. И.</b> Здоровый образ жизни в представлении красноярцев (по результатам социологических исследований) .....	60
<b>Иашвили М. Н., Иашвили Н. Г.</b> Вопросы развития лечебно-оздоровительного туризма в Грузии .....	62
<b>Иванова Е. А., Васильева Н. П.</b> Целостный подход формирования адаптации студентов к условиям профессионального образования ценностно-значимыми средствами физической культуры .....	64
<b>Ивашко Н. В.</b> Олимпийское образование в системе физического воспитания учащихся, студентов и взрослого населения .....	68
<b>Ивашко Н. В.</b> Основы здорового образа жизни студенческой молодежи .....	71

<b>Лавриченко К. С.</b> Скакалка и учебно-тренировочный процесс в образовательной среде .....	74
<b>Лепилина Т. В.</b> Стретчинг для студентов специальной медицинской группы .....	78
<b>Лепилина Т. В.</b> Формирование интереса и активности младших школьников на занятиях по плаванию .....	81
<b>Люлина Н. В., Ветрова И. В.</b> Применение комплекса специальных игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе гимнасток .....	84
<b>Мухамитянов Ф. Д.</b> Вид спорта как социокультурная практика .....	88
<b>Никитин Н. С., Самсонов А. С.</b> Социальная реабилитация детей, живущих с ВИЧ, средствами туризма .....	95
<b>Олейник Н. А., Зайцев В. П., Федяй И. А., Манучарян С. В.</b> Система образования запада и востока в физическом воспитании в образовательном пространстве высшего учебного заведения .....	97
<b>Оплетин А. А.</b> Саморазвитие личности в условиях овладения физической культурой – решение задач подготовки будущего специалиста .....	104
<b>Павленко Т. В., Павленко Е. Е.</b> Роль оздоровительной гимнастики в повышении интереса у студентов в системе физического воспитания .....	107
<b>Попованова Н. А.</b> Проблема формирования готовности студентов к физическому самовоспитанию .....	110
<b>Савко Э. И., Гаптарь В. М.</b> Уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья подростков (16–17 лет) .....	113
<b>Савко Э. И.</b> Эффективная форма укрепления здоровья студенческой молодежи СУО с помощью программы самосозидания .....	122
<b>Степанов А. П.</b> Актуальность баланса физической нагрузки в онтогенезе .....	128
<b>Титова Л. А.</b> Проблемы социальной адаптации студентов ПГИИК, влияющие на становление личности и компетентность .....	131
<b>Хаджинов В. А., Чекмарева Н. Г., Сеймук А. А.</b> Особенности формирования здорового образа жизни и физического воспитания в высших учебных заведениях .....	135
<b>Чатинян А. А., Акопян Е. С., Аванесов Э. Ю.</b> Возрастные особенности показателей целевой точности движений у женщин .....	138
<b>Чупрова Е. Д.</b> Использование методов педагогического контроля на занятиях по физической культуре .....	141
<b>Шакиров А. Р., Холмухамедов Р. Д., Кузьмин В. А.</b> Роль национальных игр в совершенствовании функциональных возможностей организма .....	146

#### НАУЧНОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<b>Руткаускайте Р., Мачиулевичене Е.</b> Физическая активность школьников 15–16 лет, живущих в городских и сельских районах и факторах окружающей среды, влияющих на нее .....	150
<b>Аксенов М. О., Гаськов А. В., Кузьмин В. А.</b> Интерактивная система управления интенсивностью тренировочной нагрузки .....	154
<b>Босенко А. И., Орлик Н. А.</b> Нагрузка по замкнутому циклу в медико-биологическом контроле женщин-волейболисток .....	162



<b>Заколотная Е. Е., Безверхая Е. В.</b> Влияние тренера на формирование личности юных спортсменов (на примере художественной гимнастики) .....	166
<b>Комар Е. Б.</b> Методология исследования морфометрических показателей сердца легкоатлетов .....	169
<b>Саносян Х. А., Аракелян А. С.</b> Современная методология управления тактической подготовкой пловца и методические рекомендации к их применению .....	173
<b>Чудинова О. А.</b> Методические и психологические подходы в обучении курсантов стрельбе из пистолета в процессе занятий по огневой подготовке .....	178

#### **РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

<b>Глубокий В. А.</b> Кроссфит в Сибирском юридическом институте ФСКН России .....	181
<b>Дворкин В. М.</b> Оптимизация общей физической подготовки сотрудников силовых ведомств старших возрастных групп .....	185
<b>Дворкина Е. М.</b> Использование соревновательно-игровых заданий на занятиях по физической культуре, как фактор оптимизации двигательной активности занимающихся .....	187
<b>Жарая А. И.</b> Технологии организации здоровьесберегающего образовательного пространства в педагогическом университете .....	189
<b>Заколотная Е. Е.</b> Учет индивидуально-личностных особенностей студентов-спортсменов в конфликтной ситуации .....	192
<b>Заколотная Н. Д.</b> Сочетание чувства страха и проявления интереса в педагогическом процессе будущих специалистов в сфере спорта .....	197
<b>Захарова Л. В., Люлина Н. В.</b> Занятия по программе оздоровительной тренировки для студентов с ограниченными возможностями .....	200
<b>Коптюг О. А., Кузнецова Л. Л., Шакаль А. В.</b> Требования к современному педагогу и его профессиональная подготовка в Белорусском государственном университете физической культуры .....	203
<b>Скутин А. В.</b> Внедрение здоровьесберегающей технологии – гелототерапии/смехотерапии в комплексную реабилитацию пограничных психических и психосоматических заболеваний .....	207
<b>Ткачева Т. В.</b> Личностно-ориентированный подход на специализации «Силовая подготовка» в системе физического воспитания студентов СибГАУ .....	211

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

<b>Ивашко Н. В., Поляков В. В.</b> Использование средств физической культуры и спорта в профилактике наркомании .....	215
<b>Кокова Е. И., Копылов Ю. А.</b> К вопросу о предпосылках девиантного поведения детей и подростков на современном этапе .....	218
<b>Кравчук А. И.</b> Негативные последствия введения в действие ФГОС ВПО третьего поколения для учебного процесса по физической культуре .....	223

<b>Кудрявцев М. Д., Арутюнян Т. Г., Кузьмин В. А., Галимов Г. Я., Стрельников В. А.</b> Студенты и курение – результаты исследования .....	226
<b>Панов Е. В., Панова Н. Е.</b> К вопросу профилактики наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта .....	229
<b>Панов Е. В.</b> О значении детско-юношеского спорта в профилактике асоциальных проявлений среди детей и молодежи .....	232
<b>Панов Е. В., Дмитриев Д. К.</b> О значении физической культуры и спорта как средств профилактики асоциальных проявлений, наркомании среди молодежи .....	234

#### **ПРОФИЛАКТИКА, РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В МЕДИЦИНЕ И СПОРТЕ**

<b>Зайцев В. П.</b> Актуальные проблемы физической рекреации в высшем учебном заведении .....	237
<b>Постникова В. Н., Постников С. В., Манучарян С. В., Федяй И. А., Зайцев В. П.</b> Формирование культуры здоровья и рекреационного отдыха школьников .....	242
<b>Лапыгина О. В.</b> Особенности процесса реабилитации инвалидов-спортсменов .....	247
<b>Шпаков А. А.</b> Распространенность потребления психоактивных веществ и роль антинаркотической жизненной позиции студентов-спортсменов в обществе .....	250
<b>Шпаков А. И.</b> Применение эпидемиологического скрининга для диагностики бронхиальной астмы у студентов-спортсменов .....	255

#### **КОМПЛЕКСНАЯ ПОДДЕРЖКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ РАЗНЫХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ: ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ**

<b>Никитин Н. С.</b> Проблемы лечения и реабилитации детей с ВИЧ-инфекцией: межнациональное исследование .....	261
<b>Даниленко А. В.</b> Особенности отношения беременных женщин к физической активности и проблема повышения качества жизни .....	265
<b>Даниленко А. В.</b> Оценка осознания пациентами значимости физической реабилитации для восстановления здоровья .....	270
<b>Иваницкая А. Е., Кабачкова А. В.</b> Исследование рекреационных потребностей как основа повышения качества жизни .....	272
<b>Романенко М. Н.</b> Специфика «египетского» массажа во время рекреационного отдыха разных слоев населения .....	275
<b>Фурьева Т. В.</b> Проблема образовательной вовлеченности будущих специалистов в области социальной реабилитации .....	279
<b>Чернявская Е. А., Шатровая Е. В., Максимов А. В.</b> Отношение студентов с нарушениями слуха к занятиям по физическому воспитанию в вузе .....	283
<b>Шебалина Л. Г., Терентьев М. С.</b> Социально-оздоровительный аспект реализация проекта «В спорте мы равны!» .....	285
<b>Кравченко В. М., Бартновская Л. А.</b> Отношение дошкольников к здоровым потребностям на основе знаний .....	289

<b>Арутюнян Т. Г., Астахов А. Б.</b> Система теоретических занятий в общеобразовательном учреждении как средство мотивации учащихся к двигательной активности .....	293
<b>Рыженко О. В.</b> Особенности женской спортивной тренировки .....	294
<b>Фатеева О. А.</b> Способ обучения тренеров моделированию тренировочного процесса .....	297

## CONTENTS

Short about symposium stories .....	8
<b>THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF FORMATION, STRENGTHENING AND PRESERVING HEALTHBY MEANS OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM</b>	
<b>Maciulevičienė E., Sadzevičienė R., Smirnovienė O.</b> Changes in physical fitness among high grade schoolgirls .....	13
<b>Maciulevičienė E., Sadzevičienė R., Rutkauskaitė R.</b> The analysis of objectively measured weekly physical activity of adolescent boys .....	18
<b>Avanesov E. Yu.</b> The features of the process of organization of sports-oriented physical education at schools .....	23
<b>Avdeev S. P.</b> Objective assessment power of qualified students .....	27
<b>Akopyan E. S., Ter-Margaryan N. G.</b> Spinal muscular ligaments integrated assessment new approach .....	31
<b>Bondarenko I. G., Bondarenko O. V.</b> Improving physical skills of students in system of physical education by using simulators .....	34
<b>Vasiliev V. K., Birdigulova I. Yu., Geletskaya L. N., Holm L.</b> Comparative characteristics of physical development and physical students readiness 1–3 year special medical team .....	36
<b>Gerasevich A. N., Kostichuk M. P., Schenovskiy Yu. I., Shitov L. A., Grudnitskiy V. S., Gmir T. A., Kozlovich S. N., Kravchenok V. A., Shevchenko O. N.</b> Age and sex differences in some indicators of physical development of pupils of school age urban and rural schools .....	41
<b>Dazhy Ch. A., Saaya M. A.</b> Scientifis-methodicol foundation programme on orienteering .....	45
<b>Danilov A. B.</b> Identification of motives and objectives of men and women the fitness-club .....	50
<b>Zelowa T. F., Revenko E. M., Sal'nikov V. A.</b> Ratio motor dynamics and mental growth of sixth graders amid implement additional load third lesson physical culture .....	54
<b>Zlotkovskiy V. I.</b> Healthy lifestyle in the view of krasnoyarsk citizens (based on the results of the sociological research) .....	60
<b>Iashvili M. N., Iashvili N. G.</b> Development of medical-health tourism in Georgia .....	62
<b>Ivanova E. A., Vasil'eva N. P.</b> Formation of students' adaptation to the conditions of professional education by essential means of physical culture .....	64
<b>Ivashko N. V.</b> Olympic education system physical education teachers, students and adults .....	68
<b>Ivashko N. V.</b> Bases of the healthy lifestyle of student's youth .....	71
<b>Lavrichenko K. S.</b> Jump rope and educational and training process in the educational environment .....	74
<b>Lepilina T. V.</b> Stretching for students of special medical group .....	78
<b>Lepilina T. V.</b> Formation of interest and activity of younger school students on classes in swimming .....	81
<b>Lûlina N. V., Vetrova I. V.</b> The use of special game exercises in the training process of gymnasts .....	84
<b>Mukhamityanov F. D.</b> Sport as sociocultural practice .....	88

<b>Nikitin N. C., Samsonov A. C.</b> Social rehabilitation of children living with hiv, means of tourism .....	95
<b>Oleynik N. A., Zaycev V. P., Feday I. A., Manycharyan S. V.</b> Education system of the west and east in physical education in educational space of higher educational establishment .....	97
<b>Opletin A. A.</b> Self-development of the individual in mastering physical activity addresses one of the challenges of the future specialist training .....	104
<b>Pavlenko T. V., Pavlenko E. E.</b> Role of health gymnastics in the increase of interest for students in the system of physical education .....	107
<b>Popovanova N. A.</b> Problem of formation of readiness of students to physical self-education .....	110
<b>Savko E. I., Gaptar V. M.</b> Level of physical fitness and adolescent health (16–17 years) .....	113
<b>Savko E. I.</b> Effective form of strengthening of health of student's youth of SUO by means of the self-creation program .....	122
<b>Stepanov A. P.</b> The urgency of balance of physical activity in ontogenes .....	128
<b>Titova L. A.</b> Problems of social adaptation of students PGIK, persons influencing formation and competence .....	131
<b>Khadzhynov V. A., Chekmareva N. G., Seymuk A. A.</b> Features of a healthy lifestyle and physical education in higher education institutions .....	135
<b>Chatinyan A. A., Akopyan E. S., Avanesov E. Y.</b> Age features performance in target precision movements of women .....	138
<b>Chuprova E. D.</b> Use of methods of pedagogical control on classes in physical culture .....	141
<b>Shakirov A. R., Holmuamedov R. D., Kuzmin B. A.</b> The role of national games in perfection of functionalities of the organism .....	146

#### SCIENTIFIC AND MEDICAL MAINTENANCE OF PREPARATION OF SPORTSMEN, THE ORGANIZATIONS AND TECHNIQUES OF PHYSICAL TRAINING, SPORTS AND TOURISM

<b>Rutkauskaitė R., Maciulevičienė E.</b> Physical activity of schoolchildren aged 15–16 year living in urban and rural areas and environmental factors influencing it .....	150
<b>Aksenov M. O., Gaskov A. V., Kuzmin V. A.</b> Interactive system of intensity training load .....	154
<b>Bosenko A. I., Orlik N. A.</b> Loading on the closed cycle in medicobiological control of the female volleyball players .....	162
<b>Zakolodnaya E. E., Bezverkhaya E. V.</b> Influence of the coach on formation of the identity of young sportswomen (on example of rhythmic gymnastics) .....	166
<b>Komar E. B.</b> Methodology of research of morphometric indicators of heart of athletes .....	169
<b>Sanosyan Kh. A., Arakelyan A. S.</b> Modern methodology of swimmer's tactical preparation manipulation and methological recommendations for their application .....	173
<b>Chudinova O. A.</b> Methodical and psychological approaches in training of cadets in firing from the gun in the course of classes in fire preparation .....	178

**WORKING OUT AND INTRODUCTION SCHOOL HEALTH  
OF TECHNOLOGIES IN PREPARATION OF EXPERTS OF THE HIGHER  
VOCATIONAL TRAINING**

<b>Gluboky V. A.</b> Krossfit in Siberian Legal Institute of FSKN of Russia .....	181
<b>Dvorkin V. M.</b> Optimization of the general physical preparation of staff of power departments of the senior age groups .....	185
<b>Dvorkina E. M.</b> Use of competitive and game tasks on classes in physical culture, as the factor of optimization of physical activity of the engaged .....	187
<b>Zhara H. I.</b> The technologies of health-saving studying space organization in the pedagogical university .....	189
<b>Zakolodnaya E. E.</b> Accounting for individual personal characteristics of student-athletes in a conflict situation .....	192
<b>Zakolodnaja N. D.</b> The combination of fear and interest in the educational process of future professionals in the field of sports .....	197
<b>Zakharova L. V., Lyulina N. V.</b> Classes in fitness training program for students with disabilities .....	200
<b>Koptug O. A., Kuznetsova L. L., Shakal A. V.</b> The requirements to the modern teacher and his professional preparation in the university of physical culture .....	203
<b>Skutin A. V.</b> Introduction of Health-saving Technology of Helototherapy/Laughter Therapy into Complex Rehabilitation of Border Psychic and Psychosomatic Illnesses .....	207
<b>Tkacheva T. V.</b> Person-oriented approach to the specialization «Strength training» in the system of physical education .....	211

**ROLE OF PHYSICAL TRAINING, SPORTS, TOURISM, MEDICAL ACTIONS  
AND ACTIVITY OF LAW ENFORCEMENT BODIES IN PREVENTIVE MAINTENANCE  
ANTI-SOCIAL DISPLAYS AMONG YOUTH AND YOUTH**

<b>Ivashko N. V., Polyakov V. V.</b> Use of means of physical culture and sports in drug addiction prevention .....	215
<b>Kokova E. I., Kopylov Yu. A.</b> To the question about preconditions of deviant behaviour of children and teenagers at modern stage .....	218
<b>Kravchuk A. I.</b> Negative consequences of introduction in action FGOS of VPO of the third generation for educational process on physical culture .....	223
<b>Kudryavtsev M. D., Harutyunyan T. G., Kuzmin V. A., Galimov D. I., Strelnikov In. A.</b> Students and smoking are the results of the study .....	226
<b>Panov E. V., Panova N. E.</b> To the question of prevention of drug addiction and offences among minors means of physical culture and sport .....	229
<b>Panov E. V.</b> About value of child youthful sports in prevention of asocial manifestations among children and youth .....	232
<b>Panov E. V., Dmitriev D. K.</b> About value of physical culture and sport as prophylactics of asocial manifestations, drug addiction among youth .....	234

## PREVENTIVE MAINTENANCE, RECREATION AND REHABILITATION IN MEDICINE AND SPORTS

<b>Zaytsev V. P.</b> Actual problems of the physical recreation in the higher educational institution .....	237
<b>Postnikova V. N., Postnikov S. V., Manucharyan S. V., Feday I. A., Fedyai V. P.</b> Formation of culture of health and recreational rest of school students .....	242
<b>Lapyugina O. V.</b> Reculiarities of the process of rehabilitation of the disabled athletes .....	247
<b>Shpakov A. A.</b> The prevalence of psychoactive substances and role of anti-drug life's position of the student-athletes .....	250
<b>Shpakov A. A.</b> Epidemiological screening for diagnose asthma in student-athletes .....	254

## COMPLEX SUPPORT AND REHABILITATION OF DIFFERENT SEGMENTS OF THE POPULATION: LIFE IMPROVEMENT OF QUALITY

<b>Nikitin N. S.</b> The problems of care and rehabilitation for children with HIV: a cross-national study .....	261
<b>Danilenko A. V.</b> The features of attitude of pregnant women to physical activity and the problem of improving the quality of life .....	265
<b>Danilenko A. V.</b> Assessment of the awareness of patients the importance of physical rehabilitation for the restoration of health .....	270
<b>Ivanitskaya A. E., Kabachkova A. V.</b> Research of recreational requirements as basis of improvement of quality of life .....	272
<b>Romanenko M. N.</b> Specific of the «egyptian» massage during of active rest of different layers of population .....	275
<b>Furyaeva T. V.</b> Problem of the educational involvement of future experts in the field of social rehabilitation .....	279
<b>Chernyavskaya E. A., Shatrovaya E. V., Maksimov A. V.</b> The attitude of students with hearing impairment for the classes of physical education at the university .....	283
<b>Shebalina L. G., Terentev M. S.</b> Social and health aspects of the project "In sport we are equal!" .....	285
<b>Kravchenko V. M., Bartnovskaya L.</b> A the attitude of preschool children to sound needs on the basis of knowledge .....	289
<b>Arutyunyan T. G., Astakhov A. B.</b> System theoretical lessons in educational institutions how to motivate students to motor activity .....	293
<b>Ryzhenko O. V.</b> Especially women's sports training .....	294
<b>Fateeva O. A.</b> Modeling method of training of trainers the training process .....	297

Научное издание

## **ВОСТОК–РОССИЯ–ЗАПАД**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА.  
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Материалы XVI Традиционного международного симпозиума  
15–18 февраля 2013 г.**

## **EAST–RUSSIA–WEST**

**MODERN DEVELOPMENT PROCESSES OF PHYSICAL  
CULTURE, SPORT AND TOURISM. MODERN STATE AND FUTURE  
PERSPECTIVES OF HEALTHY LIFE FORMATION**

**Proceedings of the XVI Traditional International Symposium  
15<sup>th</sup>–18<sup>th</sup> of February, 2013**

Оригинал-макет и верстка *Л. В. Звонаревой*

Подписано в печать 14.01.2013. Формат 60×84/8.  
Усл. печ. л. 36,3. Уч.-изд. л. 31,6; 2,96 Мб. С 59/13.

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.  
660014, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.