

ВОСТОК – РОССИЯ – ЗАПАД



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

Материалы XV Традиционного
международного симпозиума
24–27 декабря 2011 г.

Красноярск 2011

EAST – RUSSIA – WEST



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

Proceedings of the XV Traditional International
Symposium
24th–27th of December, 2011

Krasnoyarsk 2011

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева
Кафедра социальной педагогики и социальной работы Красноярского
государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева
Сибирский юридический институт ФСКН России

ВОСТОК–РОССИЯ–ЗАПАД

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

**Материалы XV Традиционного
международного симпозиума
24–27 декабря 2011 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	доц. Ж. И. Бушева, Сургут, Россия
проф. С. С. Ермаков, Харьков, Украина	доц. Л. А. Глинчикова, Калининград, Россия
проф. В. П. Зайцев, Белгород, Россия	доц. Е. Е. Заколотная, Минск, Беларусь
проф. Л. Г. Климацкая, Красноярск, Россия	доц. В. А. Кузьмин, Красноярск, Россия
проф. Н. А. Олейник, Харьков, Украина	доц. В. С. Макеева, Орёл, Россия
проф. Т. Д. Полякова, Минск, Беларусь	доц. А. И. Навойчик, Гродно, Беларусь
проф. В. А. Стрельников, Улан-Удэ, Россия	доц. Н. С. Никитин, Калининград, Россия
проф. И. А. Толстомятов, Красноярск, Россия	доц. Э. И. Савко, Минск, Беларусь
д-р Д. Умястовска, Щецин, Польша	доц. Р. Р. Сиренко, Львов, Украина
доц. Т. Г. Арутюнян, Красноярск, Россия	доц. К. Г. Томилин, Сочи, Россия
доц. С. Д. Антонюк, Тамбов, Россия	доц. В. В. Трифонов, Могилёв, Беларусь
доц. С. Н. Бекасова, Санкт-Петербург, Россия	доц. Д. Р. Хайбуллина, Новокузнецк, Россия
доц. В. В. Борщенко, Одесса, Украина	доц. В. В. Храмов, Гродно, Беларусь
доц. А. И. Босенко, Одесса, Украина	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 XV Традиционного междунар. симпозиума (24–27 декабря 2011 г., Красноярск) ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2011. – 324 с.

ISBN 978-5-86433-494-2

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, Беларуси, Украины, Литвы, Китая, Ливии и Сирии, 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 978-5-86433-494-2

© Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2011

Ministry of Education and Science of the Russian Federation
Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev
Department of Social Education and Social Work of the Krasnoyarsk State
Pedagogical University named after V. P. Astafiev
Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation
for Drug Trafficking Control

EAST–RUSSIA–WEST

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

**Proceedings of the XV Traditional International Symposium
24th–27th of December, 2011**

УДК 371:796.043+613
ББК 74.580.054
B76

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 20th Century;
Zavialov A. I., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Editorial board:

Ashanin V. S., Professor, Kharkov, Ukraine	Busheva Z. I., Docent, Surgut, Russia
Ermakov S. S., Professor, Kharkov, Ukraine	Glinchikova L. A., Docent, Kaliningrad, Russia
Zaitsev V. P., Professor, Belgorod, Russia	Zakolodnaya E. E., Docent, Minsk, Belarus
Klimatskaya L. G., Professor, Krasnoyarsk, Russia	Kuzmin V. A., Docent, Krasnoyarsk, Russia
Oleynik N. A., Professor, Kharkov, Ukraine	Makeeva V. S., Docent, Oryol, Russia
Polyakova T. D., Professor, Minsk, Belarus	Navoichik A. I., Senior Lecture, Grodno, Byelorussia
Strelnikov V. A., Professor, Ulan-Ude, Russia	Nikitin N. S., Docent, Kaliningrad, Russia
Tolstopiatov I. A., Professor, Krasnoyarsk, Russia	Savko E. I., Docent, Minsk, Belarus
Umiastovska D., Doctor, Schetsin, Poland	Sirenko R. R., Docent, Lviv, Ukraine
Arutyunyan T. G., Docent, Krasnoyarsk, Russia	Tomilin K. G., Docent, Sochi, Russia
Antonyuk S. D., Docent, Tambov, Russian	Trifonov V. V., Docent, Mogilev, Belarus
Bekasova S. N., Docent, Saint-Petersburg, Russia	Khaibullina D. R., Docent, Novokuznetsk, Russia
Borschenko V. V., Docent, Odessa, Ukraine	Khramov V. V., Docent, Grodno, Byelorussia
Bosenko A. I., Docent, Odessa, Ukraine	Shpakov A. I., Docent, Grodno, Belarus

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 XV Traditional International Symposium (24th–27th of December, 2011) ; Siberian State Aerospace University. – Krasnoyarsk, 2011. – 324 p.

ISBN 978-5-86433-494-2

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, Belarus, Ukraine, Lithuania, China, Libya and Syria, 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 978-5-86433-494-2

© Siberian State Aerospace University named
after academician M. F. Reshetnev, 2011

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)
Высшая школа косметологии и охраны здоровья в Белостоке, Польша (канцлер М. Томулевич, ректор Р. Черпак)
Высшая школа менеджмента в Белостоке, Польша (ректор М. Лисовски)
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь (ректор Е. А. Ровба)
Иркутский государственный технический университет, Россия (ректор И. М. Головных)
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия (ректор В. А. Таймазов)
Новокузнецкий филиал-институт Кемеровского государственного университета, Россия (ректор В. С. Гершгорин)
Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск, Россия (вр. и. о. нач. Д. Д. Невирко)
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
Клещевска Э., доктор наук, Высшая школа косметологии и охраны здоровья в Белостоке, Польша
Коляжик Э., профессор, Ягеллонский университет, г. Краков, Польша
Крамской С. И., профессор, Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова, г. Белгород, Россия
Лебединский В. Ю., профессор, Иркутский государственный технический университет, г. Иркутск, Россия
Линец М. М., профессор, проректор по науке Львовского ГУФК, г. Львов, Украина
Мокеев Г. И., профессор, УГАТУ, г. Уфа, Россия
Овоц А., ректор Высшей школы общественного здоровья в Зеленой Гуре, Польша
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
Пухальски З., профессор, Высшая школа косметологии и охраны здоровья в Белостоке, Польша
Савчин М. П., профессор, Львовский ГУФК, г. Львов, Украина
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)
Higher School of Cosmetology and Health, Poland (Chancellor N. Tomulevich, Rector R. Cherpak)
Higher School of Management in Białystok, Poland (Rector M. Lisovski)
Yanka Kupala State University of Grodno, Belarus (Rector E. A. Rovba)
Irkutsk State Technical University, Russia (Rector I. M. Golovnykh)
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia (Rector V. A. Tajmazov)
Novokuznetsk Branch of the Kemerovo State University, Russia (Rector V. S. Gershgorin)
Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation for Drug Trafficking Control (Interim Head D. D. Nevirko)
Kharkov State Academy of Design and Arts, Ukraine (Rector V. Y. Danilenko)
Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine (Rector N. A. Olejnik)

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
Kleschevska E., Doctor of Sciences, Higher School of Cosmetology and Health in Białystok, Poland
Kolyazhik E., Professor, Jagiellonian University in Krakow, Poland
Kramskoy S. I., Professor, Belgorod Shukhov State Technology University, Russia
Lebedinsky V. Y., Professor, Irkutsk State Technical University, Russia
Linets M. M., Professor, Vice Rector for Scientific Research of LSUPC, Lviv, Ukraine
Mokeyev G. I., Professor, Ufa State Aviation Technical University, Russia
Ovots A., Rector, Higher School of Public Health in Zielona Góra, Poland
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
Pukhalski Z., Professor, Higher School of Cosmetology and Health in Białystok, Poland
Savchin M. P., Professor, Lviv State University of Physical Culture, Ukraine
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!

XV 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, Белоруссии, Украины, Литвы, Китая, Ливии и Сирии. 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 в новом году!

Ректор И. В. Ковалёв

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.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).

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.

Делегацией вузов Красноярска было предложено XV Традиционный Международный симпозиум провести в декабре 2011 г. в Красноярске на базе Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнёва.

*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

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Е. Д. Митусова

Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма, Россия, Москва

В настоящее время несомненна необходимость интеграции педагогических и информационных технологий, которая заключается не в простом применении информационных систем в дидактическом процессе, а такой его реорганизации, которую невозможно осуществить без современных информационных технологий [1]. Известно, что технология – модель человеческой деятельности, реализуемая на практике [2]. Разработка (проектирование) дидактических технологий стала практически незыблемой в педагогических исследованиях. Для многих специалистов также становится все более очевидным, что один из наиболее перспективных путей совершенствования любой сферы человеческой деятельности – ее информатизация, состоящая в усилении роли информационных потоков, достоверного и опережающего знания. В свете современных воззрений, педагогическая технология – совокупность кадрового, материально-технического и научно-методического обеспечения, содействующая реализации важнейших функций тренерско-педагогического управления, направленных на достижение заданных результатов дидактического процесса, а информационная технология – наиболее продуктивные способы информационной деятельности человека.

В настоящее время в физической культуре и спорте применяют широкий арсенал технических информационных систем: искусственные управляющие среды (тренажеры регулируемого отягощения, работа которых основана на микропроцессорном управлении), автоматизированные измерительные системы (системы видеоанализа, электромиографии, пульсометрии, тензодинамометрии и т. д.), экспертные системы анализа двигательной деятельности, автоматизированное рабочее место тренера и т. д. Эффективность применения всех вышеуказанных систем в настоящее время не вызывает сомнений. Выдающимся ученым В. К. Бальсевичем доказано, что контроль двигательной деятельности должен быть автоматизированным, многопараметрическим, перманентным, синхронным процессу обучения (тренировки), в противном случае будет наблюдаться временной люфт между результатами обучения (тренировки), констатацией их уровня и принятием педагогических решений [1].

Что касается компонентов педагогического управления, то следует отметить следующее: в настоящее время выдающимся ученым (одним из основоположников антропоцентрической биомеханики) С. В. Дмитриевым созданы модели методической системы педагогического контроля, диагностики и принятия педагогических решений [2]. Все вышеизложенное позволяет считать, что модели дидактического процесса как объекта информатизации соответствуют уровню, позволяющему осуществлять интеграцию педагогических и информационных технологий.

Несмотря на то, что информатизация физического воспитания стала необратимым процессом, по-прежнему недостаточно разработаны модели интеграции дидактических и информационных технологий. Это сдерживает информатизацию педагогического управления, вывод науки и тренерско-педагогической практики на новый уровень. *Проблема исследования состоит в следующем вопросе: каковы научные и методологические основы интеграции педагогических и информационных технологий в физической культуре?*

Цель исследования – создание концептуальных и математических моделей информационных технологий физического воспитания.

Известно, что технология характеризуется тремя аспектами, а именно: информационным аспектом – описанием принципов и методов деятельности, инструментальным – средствами (инструментами) деятельности, социальным – кадрами и организацией их труда (аспекты информационных технологий физического воспитания). Как видно, инструментальный аспект дидактических информационных технологий – не что иное, как система компьютерной поддержки инновационной педагогической деятельности, информационный аспект – модели (концептуальные и математические) дидактического процесса, социальный – автоматизированный педагогический контроль, многопараметрическая диагностика, компьютерное планирование и автоматизированное принятие педагогических решений.

Исходя из концептуальных моделей дидактических информационных технологий, докажем, что в числе научных основ их проектирования должны быть теория управления качеством и математические методы, в числе методологических основ – системный и процессный подходы.

Напомним, что технология (рациональные способы человеческой деятельности) представляет собой систему процессов (действий), каждый из которых направлен на достижение целей (решение задач) человеческой деятельности. Пересечение процессов и задач (целей) позволит определить роль процесса в достижении педагогических целей, а также необходимые для реализации данного процесса методы и средства (инструменты). Это означает возможность формирования матрицы, строками которой будут процессы (действия), столбцами – цели и задачи дидактического процесса.

При проектировании дидактической информационной технологии выделяют транзакции – целостные элементарные процессы, которые выполняются целиком либо не выполняются вообще (происходит откат). Понятие транзакции относительно и зависит от контекста проблемы. В дидактических информационных технологиях транзакции может выступать как субъект дидактического процесса (педагог или обучающийся), так и техническая информационная система.

Информатизация физического воспитания заключается в усилении роли достоверного опережающего знания в тренерско-педагогической деятельности, в интеграции педагогических и информационных технологий при доминирующей роли первых. Анализ научно-методической литературы позволил констатировать отсутствие единых научно-методологических основ проектирования дидактических информационных технологий.

Научными основами проектирования информационных технологий физического воспитания являются общая педагогика, информатика и теория информации, теория управления качеством, теория и методика физического воспитания, антропоцентрическая биомеханика, а также математические методы и теории: теория множеств, отношений и графов, методы количественного и качественного анализа систем; методологическими основами – системный и процессный подходы. Системный и процессный подходы, а также теория множеств, отношений и графов позволяют спроектировать педагогическую информационную технологию как систему транзакций (формализуемых и неформализуемых). Теория управления качеством и математические методы анализа систем дают возможность производить SWOT-анализ физического воспитания – выявлять его сильные и слабые стороны, а также факторы, позитивно или негативно влияющие на его эффективность.

Реализация педагогических информационных технологий немыслима без математических методов оценки, анализа и прогнозирования деятельности обучающихся. В основу данного процесса должен быть положен многопараметрический анализ сложных педагогических систем, который был ранее разработан и апробирован авторами.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
2. Дмитриев С. В., Оленев Д. В. Технология обучения двигательным действиям: предметная область и теоретические основания. Новгород : Изд-во НГПУ, 2001. 263 с.

INFORMATION TECHNOLOGY IN PHYSICAL TRAINING: METHODOLOGICAL BASES

E. D. Mitusova

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism,
Russia, Moscow

© Митусова Е. Д., 2011

PREVALENCE OF HARMFUL HABITS IN DIFFERENT PHYSICAL ACTIVITY GROUPS OF ADOLESCENTS

E. Maciuleviciene, R. Sadzeviciene, R. Rutkauskaite

Lithuanian Academy of Physical Education, Lithuania, Kaunas

This study was to determine 10 to 12 grade schoolchildren relation between prevalence of harmful habits and physical activity. The results of study showed that smoking, usage of alcohol and drug are more prevalent among insufficient physical active 10 to 12 grade schoolchildren comparing with physically active ($p < 0,05$).

Keywords: physical activity, harmful habits, schoolchildren.

Introduction. Individual who is the prisoner of harmful habit, using certain substances and accordingly behaving brings harm to himself and everyone around [1]. Most drinking minor teenagers do not understand what harmful is effect of alcohol. Quite often is forget that problem of alcohol usage can be solved using collective efforts of society and nation. When is trying to deal with addiction, quite often educational institutions feeling fighting alone. Although parents should feel concern and worry about the current situation, but they leave prevention work for school. However, it is proved that fighting against usage of alcohol among teenagers family is the most important thing. Adolescence – a difficult period of human life, because at this time young person is experiencing dramatic changes of his body, accompanied by mood changes and feelings of insecurity; he seeks to find out who he is, tries to adapt. Also for teens is characteristic certain deviation from the norms of psychological. At this age person often starts to smoke, consume alcohol, drugs, starts eating incorrectly [2]. A large part of the teen wants to be adults quite quick, so they starts act as adults. One of such example is smoking, usage of drugs and alcohol. This topic is *relevant*, because schoolchildren increasing them age are physically more passive, less engaged in additional activities which shaped their proper

attitudes and healthy life skills. Schoolchildren without targeted life goals often become addicted to addiction. Therefore it was important to determine how harmful habits are widespread among physically active and physically passive schoolchildren.

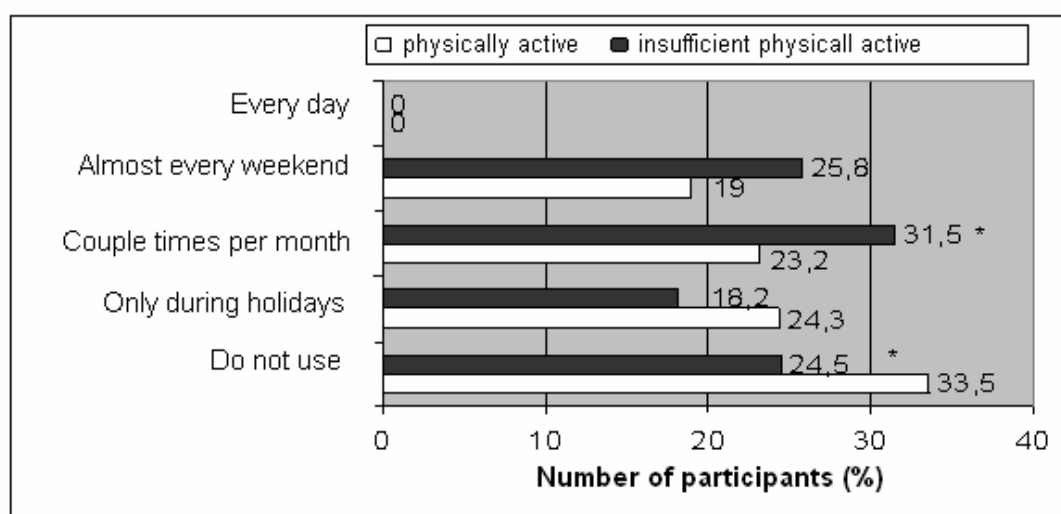
Aim. To determine 10 to 12 grade schoolchildren relation between prevalence of harmful habits and physical activity.

Methodology. In this research were participating schoolchildren from 10 to 12 grade (n = 180). In order to receive informative data of schoolchildren physical activity and the prevalence of harmful habits, questionnaire was presented (anonymously), which consisted of 22 questions related to physical activity, smoking habits, alcohol and other alcoholic beverage consumption and the prevalence of drugs. Physically active schoolchildren group consisted of those schoolchildren who play sports or do exercises 4–6 times per week and often, or 4–6 hours and more per week, and the less physically active schoolchildren group consisted of those schoolchildren who play sports or do exercises 2–3 times per week or less, or 2–3 hours per week and less.

The statistical analysis was performed using a database management system SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows program package. Qualitative evidence to evaluate interdependence was used chi square (χ^2) criteria. Considered statistically significant cases at $p < 0,05$.

Results. After investigation we find out that 40,7 % respondents 10 to 12 classes are physically active and 59,3 % – insufficiently physically active. The results shows that physically active group of schoolchildren assigned to a daily / occasionally smokes less than insufficiently physically active schoolchildren (respectively 24,2 and 55,3 %, $p < 0,05$). Do not smoke most physically active surveyed schoolchildren and almost half insufficiently physically active schoolchildren (respectively 75,8 and 44,7 %, $p < 0,05$). Also was important to investigate alcohol and other alcoholic beverage consumption among physically active and insufficiently physically active schoolchildren (see fig.).

From figure you can see that almost every weekend, a couple of times per month ($p < 0,05$), alcohol or other strong drinks consume more insufficiently physically active schoolchildren comparing with physically active. Meanwhile, only during the holidays more physically active schoolchildren are using alcohol than not sufficiently physically active schoolchildren ($p < 0,05$). Do not consume alcohol at all quarter of insufficiently physically active schoolchildren and one-third of physically active schoolchildren ($p < 0,05$).



Physically active and insufficient physical active schoolchildren consumption of alcohol frequency comparison

* $p < 0,05$ – comparing with physically active schoolchildren answers

Drugs tried to use more insufficiently physically active than physically active schoolchildren (respectively 48,2 and 36,2 %, $p < 0,05$). One-third (31,5 %) of physically active schoolchildren said that never tried drugs and never will try and insufficient physical active schoolchildren were less (22,2 %) ($p < 0,05$). Meantime, never tried drugs, but if would be a possibilities would try similar number of both physical activity groups of schoolchildren (physically active 32,3 % and insufficient physical active 29,69 %).

Discussion. Lithuanian children's surveys show that teenagers' physical activity declined in recent years. The deteriorating health of schoolchildren, decreasing the number of sports, rising smoking and alcohol consumption are concerned about and interested in promoting regular physical activity of schoolchildren, the approach to a healthy lifestyle change [1]. The lack of physical activity prevalence among many countries children and young people is quite regular, most of them have health risk factor because of physical inactivity [3; 4].

Other authors [1; 5] studies also confirmed that smoking is more prevalent among the less physically active schoolchildren comparing them with the physically active. Moreover, many of above mentioned authors observed a similar trend in case of drug usage. According ESPAD investigation results [6], one fifth (20 %) of surveyed 15–16 year old Lithuanian schoolchildren at least 1–2 times in their lives without alcohol and tobacco have tried any other drugs (26 % boys and 14 % girls). Usage of many drugs prevalence during the last four years increased: from 2003 at least 1–2 times tried drugs number of schoolchildren has increased from 16 % up to 20 %. The same also seen in other countries studies [2; 7]. However, there are many reasons to encourage teenagers to drink alcoholic beverages. According to our data, moreover, as reported by other authors [4; 5], teenagers are tasting alcoholic beverages mostly to relax, out of curiosity and not having anything to do.

Conclusion. Smoking, usage of alcohol and drug are more prevalent among insufficient physical active 10 to 12 grade schoolchildren comparing with physically active ($p < 0,05$). Meanwhile, never tried drug, but if would be a possibility would try both physically active and insufficient physical active schoolchildren.

References

1. Harison P. A., Narayan G. Differences in behavior, psichological faktors and environmental faktors associated with participation in school sports and other activites in adolescence // Journal of School Health. 2003. № 73 (3). P. 113–120.
2. Johansen A., Rasmussen S., Madsen M. Health behaviour among adolescents in Denmark: influence of school class and individual risk factors // Scand J Public Health. 2006. № 34 (1). P. 32–40.
3. Westerstahl M., Barnekow-Bergkvist M., Hedberg G. Low physical activity among adolescents in practical education // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport. 2004. № 15. P. 267–297.
4. World Health Organization. Annual Global Move for Health Initiative: a Concept Paper. Geneva, Switzerland. 2003.
5. Weitzman E. R. Poor mental health, depression, and associations with alcohol consumption, harm, and abuse in a national sample of young adults in college // J Nerv Ment Dis. 2004. № 192 (4). P. 77–269.
6. Tamošiūnas T., Šutinienė I., Šimaitis A. Alkoholio ir kitų narkotikų tyrimas Europos mokyklose // ESPAD. 2008. Vilnius.
7. McRae A. L., Budney A. J., Brady K. T. Treatment of marijuana dependence: a review of the literature // J Subst Abuse Treat. 2003. № 24 (4). P. 69–76.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Е. Мачиулевичене, Р. Садзевичене, Р. Руткаускайте
Литовская академия физической культуры, Литва, Каунас

Цель исследования – определить 10–12 классов учеников распространенности вредных привычек и физической активности интерфейса. Исследование показало, что курение, употребление алкоголя и наркотиков чаще встречается среди мало физически активных учеников, по сравнению с физически активными ($p < 0,05$).

Ключевые слова: физическая активность, вредные привычки, ученики.

© Maciuleviciene E., Sadzeviciene R., Rutkauskaite R., 2011

FAMILY AND FRIEND INFLUENCE ON SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY

R. Rutkauskaite, E. Maciuleviciene, R. Sadzeviciene
Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Lithuania

The Aim of research was to determine students' physical activity, as well as family and friends influence on physical activity. The results of study showed weak correlations between total amount of physical activity and: family influence on physical activity ($p < 0,01$); friends and influence on physical activity ($p < 0,01$). Among the family influence and friends influence on physical activity was found moderate correlation ($p < 0,01$).

Keywords: physical activity, schoolchildren, family, friends.

Introduction. Regular physical activity has many short and long-term benefits for children's health are well established [1; 2]. Physical activity is also associated with higher levels of mental well-being among children [3] and helps children to develop social skills.

Despite these benefits many children and adolescents do not engage in recommended amounts of physical activity [4]. Parents and peers are important social agents in the PA of youth [5]. Furthermore, adolescence is a period of life characteristic of increasing independence from families and expanding social networks external to the family environment [5]. *The Aim of research was to determine students' physical activity, as well as family and friends influence on physical activity.*

Material & Methods. Subjects ($n = 200$). The 9th and 10th grade pupils (102 girls and 98 boys respectfully) took part in the research. The survey was carried out after lessons with the agreement of the schoolmaster and teachers. All the participants according to the modified recommendations (IPAQ, Ainsworth, Levy, 2004) were divided in three activity groups: low PA (≤ 1387 MET-minutes/week), moderate PA ($> 1387 < 3001$ MET-minutes/week) and high PA (≥ 3001 MET-minutes/week).

Physical Activity (PA) was measured by modified short form of international PA questionnaire (IPAQ, Ainsworth, Levy, 2004). According to the modified questioner was established all physical activities which participants practiced during the last week; and skills in all activities [1]. Schoolchildren's *family and friend influence on PA* was assessed using *Social Support Survey* from Prochaska, Rodgers, Sallis (2002) [6].

Appropriate *statistical methods* (mean, (x) and the *standard deviation* (SD), *t test* criterion for dependent samples) 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. It was established statistically significant difference ($p < 0,05$) between boys and girls experienced high physical activity (day/week) moderate physical activity (day/week) and sit for long (hours/day) (Tab. 1). Statistically significant differences in subjects living in the area and lead to high physical activity (minutes/day), moderate physical activity (day/week and minutes/day), walking time (minutes/day).

Table 1

Boys and girls physical activity during week (n = 200)

Physical activity	Boys (n = 92)	Girls (n = 108)	F – value; p – level
Vigorous PA, (d/week)	3,98±1,694	2,66±1,642	F = 25,834; p < 0,05
Vigorous PA, (min/d)	63,32±27,876	58,31±42,134	F = 0,944; p > 0,05
Moderate PA, (d/week)	3,14±1,770	2,27±1,667	F = 12,866; p < 0,05
Moderate PA (min/d)	49,51±28,881	53,75±45,050	F = 0,603; p > 0,05
Walking (d/week)	4,26±2,272	4,67±2,284	F = 1,576; p > 0,05
Walking (min/d)	52,28±39,720	61,44±45,591	F = 2,252; p > 0,05
Sitting, (min/d)	266,20±171,532	315,97±173,927	F = 4,121; p < 0,05

The most common physical activities during the last week among boys – basketball, soccer, volleyball, walking, jogging, household chores. Among girls – volleyball, dancing, walking, jogging, household chores. Among vigorous physical activity group student's most common physical activities were: basketball, volleyball, jogging, walking, household chores. Among moderate physical activity group: walking, household chores, jogging, volleyball and low physical activity group – basketball, aerobics, walking, jogging, household chores.

It was established that students who propose to be occupied physically active friends, activities or sports are more physically active ($p < 0,01$). Encouragement of friends does not affect students' physical activity ($p > 0,05$).

Physically active are those which students are physically active or play sports with friends ($p < 0,05$). It was noticed the tendency for students who are not suffering from bullying friends are more physically active ($p > 0,05$). Pupils, who friends say good luck to be physically active and exercise, physical activity is higher ($p < 0,01$).

Tended to be occupied family encouraging students to sport or physical activity does not affect their physical activity ($p > 0,05$). Physically active are those students whose parents arrange trip to be physically active sports activities, or locations ($p < 0,05$). Students, which monitors the family when they are physically active or play sports are more physically active ($p < 0,01$). The family members praise encourages students to be physically active and exercise ($p < 0,01$) (Tab. 2, 3).

Table 2

Family influence on schoolchildren physical activity (n = 200)

		Children encourages their friends to do physical activities or play sports?	Friends encourages them to do physical activities or play sports?	Doing physical activities or playing sports together with friends?	Teasing children for not being good at physical activity or sports?	Friends Telling that children are doing well in physical activities or sports	Friends influence average
Total amount of PA	r	0,005	0,170*	0,167*	0,219**	0,291**	0,243**
	p	0,947	0,016	0,018	0,002	0,001	0,001
	N	200	200	200	200	200	200

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Table 3

Friends influence on schoolchildren physical activity (n = 200)

		Children encourage their friends to do physical activities or play sports?	Friends encourage them to do physical activities or play sports?	Doing physical activities or playing sports together with friends?	Teasing children for not being good at physical activity or sports?	Friends Telling that children are doing well in physical activities or sports	Friends influence average
Total amount of PA	r	0,205**	0,064	0,177*	0,028	0,326**	0,250**
	p	0,004	0,368	0,012	0,695	0,001	0,001
	N	200	200	200	200	200	200

Note. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Discussion. It is well established that regular physical activity (PA) has many short- and long-term benefits for health [1; 2]. Despite these benefits many children, adolescents and adults do not engage in recommended amounts of physical activity [4]. 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 [7]. 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 9 % of the respondents with mean duration of about 26 minutes / day only.

Social support has been defined in numerous ways, generally referring to any behavior that assists an individual in achieving desired goals or outcomes [6]. Pender et al. (1994) suggest that a number of possible sources of support for physical activity should be examined, such as parents, older children or siblings, and friends [8]. A few studies have examined the impact of family and friend support on youth physical activity and have found initial support for this influence [6].

Conclusion. It was identified weak correlations between total amount of physical activity and: family influence on physical activity ($r = 0,243$, $p < 0,01$); friends and influence on physical activity ($r = 0,250$, $p < 0,01$). Among the family influence and friends influence on physical activity was found moderate correlation ($r = 0,459$, $p < 0,01$).

References

1. Borodulin K. Physical Activity, Fitness, Abdominal Obesity, and Cardiovascular Risk Factors in Finnish Men and Women. Finland, Helsinki, doctoral dissertation. 2006.
2. Katzmarzyk P. T., Craig C. L. Independent effects of waist circumference and physical activity on risk of all-cause mortality in Canadian women // *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2006. № 31 (3). P. 6–271.
3. Parfitt G., Eston R. G. The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being. *Acta Pædiatrica*. 2005. № 94. P. 1791–1797.
4. Adolescent patterns of physical activity: Differences by gender, day and time of day / R. Jago et al. // *American Journal of Preventive Medicine*. 2005. № 28. P. 447–452.
5. Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day / M. Hohepa et al. // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2007. P. 4–54
6. Prochaska J. J., Rodgers M. W., Sallis J. F. Social Support Survey available. URL: <http://www.drjamessallis.sdsu.edu/measures.html>. 2002.
7. Physical activity recommendations for health: What should Europe do? / P. Oja, F. C. Bull, M. Fogerholm et al. // *BMC Public Health*. 2010. № 10. P. 1471–1478.

8. Health-care provider counseling to promote physical activity. In R. K. Dishman (Ed.) / N. J. Pender, J. F. Sallis, B. J. Long et al. // Advances in exercise adherence. 1994. P. 213–235). Champaign, IL: Human Kinetics.

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Р. Руткаускайте, Е. Мачиулевичене, Р. Садзевичене

Литовская академия физической культуры, Литва, Каунас

Цель исследования – определить физическую активность учеников 9–10 классов, а также влияние семьи и друзей на физическую активность. Результаты исследования показали слабую корреляция между общим объемом физической активности и: влияние семьи на физическую активность ($p < 0,01$), влияние друзей на физическую активность ($p < 0,01$). Среди влияние семьи и друзей на физическую активность была обнаружена умеренная корреляция ($p < 0,01$).

Ключевые слова: физическая активность, школьники, семья, друзья.

© Rutkauskaite R., Maciuleviciene E., Sadzeviciene R., 2011

ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT PHYSICAL ACTIVITY

R. Sadzeviciene, R. Rutkauskaite, E. Maciuleviciene

Lithuanian Academy of Physical Education, Lithuania, Kaunas

This study was to determine and compare attitude to physical education in adolescents with different physical activity. The results of study showed that attitude to physical education in adolescents depends on their physical activity and not depends on gender. A positive view to physical education has physically active schoolchildren, both boys and girls. More dissatisfied with the physical education lessons are low physical activity schoolchildren.

Keywords: attitude to physical education, adolescents, physical activity.

Introduction. Recently, a significant phenomenon such social, economic and domestic changeovers not only increasingly frees man from the hard physical labor, but also severely restricts the activities of muscle. That is the reason why failures settled biological equilibrium of the organism: the individual body systems are becoming increasingly vulnerable. Part of diseases spread and keep progressing among young people (including schoolchildren). The reason – the lack of physical activity [1]. Pupils' reluctance to train physically determines the following reasons: lack of leisure time, another favorite activity, lack of habit, laziness. Less frequently, schoolchildren reluctance determines: favorite sports absence in school, a large stress of study, lack of necessary equipment, health [1]. Developing a positive attitude towards physical education, is essential to introduce a healthy lifestyle regime since childhood, making it not only a means to improve the physical condition, but also spirituality, creative activities, will develop [2; 3]. This is particularly important because already in early childhood begins the formation of bio-medical and behavioral risk factors – obesity, high blood pressure, causes some of the metabolic rate, children begin to drink alcohol, smoke, eat irrationally, become sedentary [2].

Relevance: in modern society, physical activity is a healthy lifestyle component. Physical education lessons are very important, but not very appreciable by schoolchildren. In modern society is very important to examine schoolchildren attitudes towards physical education, their wants and needs, according to that create programs to attract schoolchildren to participate in physical education classes, and to be lifelong physically active.

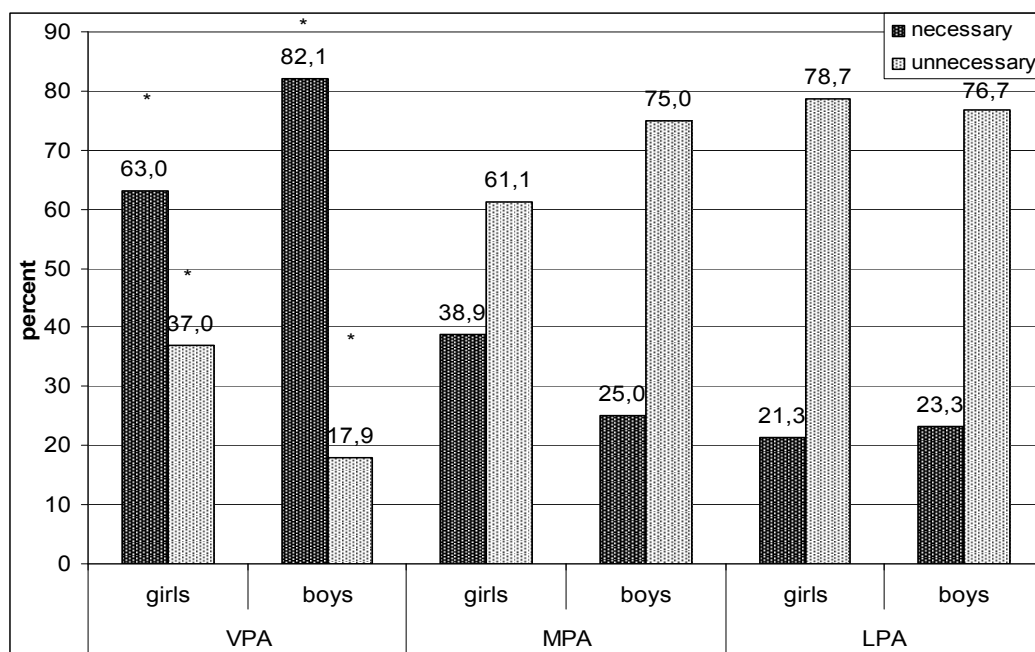
Aim. Determine and compare attitude to physical education in adolescents with different physical activity.

Methodology. Participants: in questionnaire survey were participating 15 years old schoolchildren (n = 321) of Kaunas city schools. From them 151 girls and 170 boys. Organization: study was conducted in five schools of Kaunas city, Lithuania. Collection has been coordinated with the school leadership. Participants filled out two questionnaires: about the attitude to physical education lessons and Physical activity of schoolchildren was established using the modified international physical activity short form questionnaire (IPAQ).

The statistical analysis was performed using a database management system SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows program package. Qualitative evidence to evaluate interdependence was used chi square (χ^2) criteria. Considered statistically significant cases at $p < 0,05$.

Results. According to a modified form IPAQ we found out boys and girls physical activity. These results show that vigorous physical activity (VPA) has a 28 % schoolchildren (22 % girls and 34 % boys), moderate physical activity (MPA) has a 27 % (18 % girls and 36 % boys) and low physical activity (LPA) has 45 % (60 % girls and 30 % boys).

Comparing the different physical activity schoolchildren views on physical education classes, we found out that physical education classes do not like pupils with low physical activity, both boys and girls. Also there is different view to the like in physical education classes, only low physical activity schoolchildren said that they like then teacher let do nothing, and only the high physical activity schoolchildren pointed out that they like to learn something new in physical education classes. That physical education classes are necessary think most significant physical activity boys (82,1 %) and girls (63 %). Low physical activity in schoolchildren attitude is significantly different ($p < 0,05$), 76,7 % boys and 78,7 % girls think that physical education lessons are not necessary (see fig.).



Schoolchildren's opinion about the necessity of physical education.
(* $p < 0,05$ compared with MPA and LPA groups)

Most physical education classes do not attend because of illness high physical activity schoolchildren ($p < 0,05$) comparing with moderate and low physical activity schoolchildren. All vigorous physical activity girls and 82,4 % boys' do not attend physical education classes only because of disease. Laziness as the reason for attendance mentions more low-and moderate physical activity schoolchildren comparing with schoolchildren of high physical activity ($p < 0,05$), i. e. 38,3 % low physical activity girls and 30 % boys and 50 % moderate physical activity girls and 38,9 % boys do not attend physical education classes because of laziness. Comparing the different physical activity schoolchildren views of whether physical education classes should be mandatory, we do not found out statistically significant differences between different physical activity groups, many of schoolchildren think that physical education classes should be optional.

Discussion. A positive view to physical education lessons first of all is formed at school, and also in others environments after school: family, society. However, the majority of schoolchildren view to physical education classes determines the quality of the physical educational process [4; 5]. V. Blauzdys and M. Jasiūnas (2000), conducted survey showed that physical education classes meet only about half of schoolchildren needs said 55,2 % urban and 54,8 % rural boys and 42,6 % urban and 53,6 % rural girls; our study results were similar. That generally physical education lesson is necessary said 77,3 % urban and 89,3 % rural boys and 72,6 % urban and 93,3 % rural girls [6]. Hence unhappy because of physical education lesson schoolchildren understand the benefits of lessons, but would like to improve their quality. Therefore, the opinion is varied: physical education lesson as the most favorite have 56,5 % rural and 36,5 % urban boys and only 33,9 % rural and 21,7 % urban girls. K. Kardelis and others (2001) surveyed that almost 40 % (39,6 %) schoolchildren would like additional theoretical lesson [2]. Our results shows that most schoolchildren do not want the theoretical physical education classes, and believes that physical education classes should be optional.

Poor schoolchildren physical condition and lack of physical activity required to seek new ways and means. Process of democratization of society should be reflected in the general physical education process. It is important that physical education teacher, establishing a training program, would be taken into account and schoolchildren wishes. Many researchers have proved that a child who is busy in interested activities, not just results are better, but also these activities latter usually turns into a constant need. It can be assumed that the schoolchildren favorite sports items during physical education lessons in school will increase the closeness of the motor; the schoolchildren will be more active, their view to physical education will become positive, will increase the need to do physical exercises [7].

Conclusion. Adolescent girls and boys view to physical education depends on their physical activity and not depends on gender. A positive view to physical education has physically active schoolchildren, both boys and girls. More dissatisfied with the physical education lessons are low physical activity schoolchildren.

Referenses

1. Skurvydas A., Stonkus St., Volbekienė V. Kūno kultūra. Geras ir gražus žmogus // Knyga moksleiviams. LKKA. 2006. P. 72.
2. Kardelis K., Kavaliauskas S., Balzeris V. Mokyklinė kūno kultūra. Kaunas. 2001.
3. Penny D., Jess M. Physical education and physically active lives: a lifelong approach to curriculum development // Sport, Education and Society. 2004. № 9. P. 269–287.
4. Blauzdys V. Naujoviška kūno kultūros pamoka: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams, magistrantams. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla. 2002.
5. Chung M., Phillips D. A. The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students // The Physical Educator, 2002. № 59. P. 126–138.
6. Blauzdys V., Jasiūnas M. 11–12 klasių miesto ir kaimo moksleivių požiūris į kūno kultūros pamokas // Sporto mokslas. 2000. № 4. P. 57–62.

7. Mieželytė A., Zuoza A. Socialinių ir psichologinių veiksnių įtaka moksleivių fiziniam aktyvumui. Įvairaus amžiaus žmonių sveikos gyvensenos problemos // Tarptautinės mokslinės konferencijos medžiaga. (Pranešimai) : LKKI, 1993. P. 127–131.

ОТНОШЕНИЕ К ФИЗКУЛЬТУРЕ ПОДРОСТКОВ С РАЗЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Р. Садзевичене, Р. Руткаускайте, Е. Мачиулевичене
Литовская академия физической культуры, Литва, Каунас

Цель исследования – определить и сравнить отношение к физической культуре среди учеников разной физической активности. Результаты показывают, что отношение 15-летних школьников к физической культуре зависит от их физической активности и не зависит от их пола. Позитивный взгляд на физическое воспитание имеют физически активные школьники. Более недовольны уроками физической культурой школьники с низкой физической активностью.

Ключевые слова: отношение, школьники, физическая активность, физическая культура.

© Sadzeviciene R., Rutkauskaite R., Maciuleviciene E., 2011

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ПЕРЕХОДЕ С I СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НА II

Е. С. Ахременко
Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь

Рассмотрены особенности обеспечения преемственности между ступенями общего среднего образования при организации и проведении занятий по физической культуре с учащимися 4 и 5 классов учреждений общего среднего образования.

Ключевые слова: преемственность, младшие школьники, дезадаптация.

Сохранение преемственности и целостности образовательной сферы относится к числу важнейших приоритетов развития образования [1; 2]. Преемственность и непрерывность, предполагающие последовательность реализации содержания воспитания, в том числе и физического, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, является основным требованием организации воспитания обучающихся на всех ступенях системы образования в Республике Беларусь.

Проблема обеспечения преемственности приобретает особую актуальность при организации учебно-воспитательной деятельности в начальной школе. Успешное обучение и воспитание младших школьников требует максимального учета уровня их предшествующего развития, осуществления целенаправленной связи в содержании, формах, методах, технологиях и др. [3].

Ряд отечественных исследователей занимались вопросами обеспечения преемственности в системе «детский сад – школа» [3–5]. Разработаны различные модели, определены направления, выделены различные ее аспекты (целевой, содержательный, технологический, психологический, управленческий, структурно-организационный) и др.

Что касается обеспечения преемственности в обучении при переходе с I ступени общего среднего образования (начальная школа) на II (среднее звено), и в частности преемственности в организации и проведение занятий по физической культуре, то данный вопрос исследован недостаточно.

На наш взгляд, решение данной проблемы позволит повысить эффективность школьного физического воспитания.

Исходя из этого, целью данной статьи является обоснование необходимости обеспечения преемственности при проведении занятий по физической культуре между I и II ступенями общего среднего образования.

Для поиска путей её обеспечения в организации учебно-воспитательного процесса на всех уровнях образования необходимо учитывать тот факт, что эта проблема – комплексная. Ее разрешение требует объединения усилий специалистов различных областей: педагогов, психологов, медиков, социологов и др. Поэтому ее нельзя определять лишь как связь между отдельными элементами построения педагогического процесса. Преемственность можно определить как внутреннюю органическую связь общего физического и духовного развития, внутреннюю подготовку к переходу от одной ступени формирования личности к другой. Ее рассмотрение может быть осуществлено с двух сторон: во-первых, с позиции развития личности учащегося, и, во-вторых, организации процесса обучения и воспитания, обеспечивающих оптимальный уровень такого развития [3].

При организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях обеспечение преемственности может заключаться, с одной стороны, в поиске необходимой связи и правильных соотношений между частями учебных программ по различным предметам. При этом преемственность понимается как связь между новым и старым в процессе развития. Таким образом, это не только подготовка к новому, но и сохранение, и развитие целесообразного старого, связь между новым и старым как основа поступательного развития процесса обучения [5].

С другой стороны, преемственность в обучении можно представить как последовательность и систематичность в расположении учебного материала, связь и согласованность ступеней и этапов учебно-воспитательной работы. Она характеризует осмысление пройденного материала на новом, более высоком уровне [6].

Необходимость обеспечения преемственности между ступенями общего среднего образования на уроках физической культурой особенно актуальна. Это связано с тем, что данный учебный предмет имеет ряд особенностей, которые делают его в своем роде уникальным в сравнении с другими предметами школьной программы, и не только школьной. К ним можно отнести следующие: направленность на познание учеником самого себя, а не окружающего его мира; преобладание двигательной учебной деятельности; переключение внимания учащихся в процессе обучения с напряженной умственной деятельности на физическую; изученные средства физического воспитания подобны сильно действующему лекарству (их оздоровительный, рекреационный и реабилитационный эффекты зависят от применяемой дозы: при недостаточных дозах средства физического воспитания малоэффективны, при чрезмерных дозах они становятся очень опасными) и др. [7].

Одним из наиболее серьезных последствий, негативно влияющих на личность школьника и уровень его обученности, является дезадаптация к учебно-воспитательному процессу при переходе на вторую ступень общего среднего образования. Одной из причин ее возникновения является отсутствие преемственности между ступенями. По данным ряда авторов [8], в начальных классах дезадаптация встречается у 8–10 % детей,

в то время как в средних – у 20–25 %. Это в полной мере касается предмета «Физическая культура и здоровье».

Имеются и другие причины возникновения дезадаптации при переходе с первой ступени на вторую:

- низкий уровень физического развития и физической подготовленности при усложнении требований, предъявляемых к учащимся на второй ступени;
- появление значительного количества новых учебных предметов (многопредметность) и усложнение материала в тех, изучение которых будет продолжено;
- увеличение количества уроков ежедневно, что способствует появлению дефицита времени для двигательной активности во внеурочное время;
- расширение объема необходимой информации;
- уменьшение опеки со стороны учителей в связи с тем, что их количество в сравнении с начальной школой значительно возрастает (разные требования, методы, способы оценки) и др.

Поэтому очень важно, чтобы учителя-предметники, в том числе учителя физической культуры, использовали адекватные возрасту и возможностям учащихся методы и средства обучения, формы организации учебной деятельности. Необходимо постепенно, с учетом особенностей контингента школьников, вводить в учебный процесс новое содержание предмета, предусмотренное учебными программами.

Для уменьшения последствий влияния дезадаптации на личность ученика учителям, работающим с детьми на второй ступени можно рекомендовать:

- взять на учет детей со сниженной способностью к обучению, ознакомиться с картой их здоровья, физического развития и уровнем физической подготовленности;
- проводить общие заседания методических объединений с целью применения единых подходов к осуществлению учебно-воспитательного процесса и др. [9].

Немаловажным фактором, способствующим уменьшению последствий дезадаптации, является учет особенностей, отличающих младших школьников от подростков. Четкое их понимание и учет в процессе организации и проведения занятий по физической культуре позволит уменьшить негативное влияние дезадаптации на личность ученика.

Можно отметить некоторые особенности, присущие ученикам начальных классов, отличающие их от учащихся пятых классов. Для младшего школьного возраста характерна перестройка организма на интенсивный рост и развитие. Это приводит к несоответствию между структурой и функцией органов и систем, поэтому организм становится чрезвычайно чувствительным к неблагоприятным факторам внешней среды, к которым можно отнести ограничение двигательной активности, статические нагрузки, психические напряжения, связанные с учебной деятельностью.

Продолжается рост и окостенение скелета, особенно активно идет рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. В деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем также происходят существенные изменения, значительно увеличивающие их резервные возможности. Развитие головного мозга происходит как в увеличении его веса, так и в изменении структурных связей между нейронами [10; 11].

Физическое развитие подростков, в свою очередь, характеризуется еще большей интенсивностью, неравномерностью и значительными осложнениями, связанными с началом полового созревания: конечности растут быстрее, развитие туловища несколько отстает. Одновременно с этим развиваются мышечные ткани, в частности, более тонкие волокна, что вместе с упрочением скелета придает подросткам большую физическую силу.

Подростки отличаются большой подвижностью, повышенной резвостью, стремлением к деятельности и практическому приложению своих сил в труде, в поднятии тяжестей, в физических соревнованиях. Но и мышцы, и кровеносная система еще недостаточно

окрепли, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение и чрезмерные физические нагрузки (что может быть связано с усложнением программных требований при переходе в пятый класс).

Развитие головного мозга, дальнейшее структурное формирование нервных клеток создают предпосылки для совершенствования познавательной деятельности подростков [11].

К началу подросткового возраста учеба теряет ведущее значение в психическом развитии школьников, но при этом остается основным видом их деятельности. В такой двойственности проявляется отличительная особенность подросткового периода. Изменяется отношение к противоположному полу. Это может проявляться в скованности на уроках физической культуры. Немаловажная особенность, присущая подростковому возрасту, – акселерация, т. е. ускоренный процесс развития на определенном этапе онтогенеза.

Таким образом, заметно, что период перехода в среднее звено школы не может не сопровождаться трудностями. У детей данной возрастной группы возникает психологическая незащищенность перед новым этапом развития [8] и как следствие появляется неуверенность в своих силах, которая при отсутствии должной поддержки со стороны учителей, друзей и родителей может перерасти в дезадаптацию, которая сдерживает личностное развитие учащихся. Как следствие, может возникнуть стойкое нежелание учиться, выраженное отсутствием интереса к познавательной деятельности.

Учет данных особенностей позволяет строить процесс физического воспитания учащихся при переходе с I на II ступень общего среднего образования рационально применительно к конкретному возрастному контингенту в соответствии с целью и задачами изучаемого предмета [2; 12].

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в общеобразовательной школе является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом их возрастных особенностей [12]. Одной из приоритетных задач общего среднего образования считается сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, воспитание бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формирование гигиенических навыков и здорового образа жизни. Её успешное решение во многом зависит от качества организации изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в каждом общеобразовательном учреждении [2].

Достижение указанной цели и решение поставленных задач возможно только при обеспечении преемственности между ступенями общего среднего образования.

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» должно учитывать этапность формирования физической культуры личности в онтогенезе. Это обеспечивает его целостность, завершенность на каждом этапе, преемственность этапов, что достигается соответствием возрастных особенностей уровня и соотношений природной, социальной и культурной сторон физической культуры личности.

В процессе физического воспитания на I ступени общего среднего образования эффективным средством обучения, воспитания и развития является игровая деятельность. При этом, подвижная игра, оставаясь важным средством физического воспитания, постепенно вытесняется более регламентированными формами освоения учебного предмета, т. е. преимущественная направленность на освоение школы движений сменяет игровую. При этом необходимость «плавного» перехода с первой ступени на вторую при организации процесса физического воспитания можно рассматривать в качестве своеобразной «профилактики» возникновения дезадаптации.

Важно иметь в виду, что с увеличением возраста содержание учебного предмета должно быть ориентировано на повышение самостоятельности учащихся в решении задач физического воспитания с учетом накопленного двигательного опыта, т. е. проявление активности в приобретении знаний, навыков и умений (двигательных,

методических, гигиенических и т. д.). Необходима ориентация содержания учебных программ на современные нормативные основы физического воспитания.

Библиографические ссылки

1. Законы. Республика Беларусь. Об общем среднем образовании : закон № 141-3 от 05.07.2006 // Пачатковае навучанне: сям'я, дзіцячы сад, школа. 2007. № 4. С. 2–5.
2. О Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь : постановление Совета Министров Республики Беларусь № 1536 от 16.11.2006 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. 2006. № 190.
3. Зеленковская Л. Н. Основные аспекты методического и технологического обеспечения преемственности в системе «детский сад-школа» // Методические и технологические аспекты преемственности в системе «детский сад – школа» : матер. областного семинара / под ред. С. Г. Толкачёва. Гомель : ГГОИПК, 2006. С. 6–10.
4. Смирнова Н. А. «Детский сад – школа». Технологические аспекты преемственности // Методические и технологические аспекты преемственности в системе «детский сад – школа» : матер. областного семинара / под ред. С. Г. Толкачёва. Гомель : ГГОИПК, 2006. С. 10–13.
5. Змушко Н. В. Организация методической работы с педагогами по обеспечению преемственности // Методические и технологические аспекты преемственности в системе «детский сад – школа» : матер. областного семинара / под ред. С. Г. Толкачёва. Гомель : ГГОИПК, 2006. С. 18–20.
6. Педагогический словарь / гл. ред. И. М. Капров. М. : Академ. пед. наук, 1986. Т. 2. С. 168.
7. Кряж В. Н. Знания в содержании учебного предмета начальной школы «Физическая культура и здоровье» // Интеграционные процессы науки и практики : матер. Междунар. науч.-практ. конф. (21–23 апр. 2006 г. / под ред. В. С. Макеевой. Орел : Орел-ГТУ, 2006. С. 45–50.
8. Шиенок И. А., Князева Л. Б. Психолого-педагогическое сопровождение перехода учащихся из 4 в 5 класс // Пачатковае навучанне. 2000. № 6. С. 4–6.
9. Межрегиональный центр школьного образования // Педагогический аспект преемственности [Электронный ресурс]. URL: <http://www.preemsvs.ru> (Дата обращения: 25.04.2010).
10. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. М. : ВАКО, 2004. С. 42–47.
11. Харламов И. Ф. Педагогика : учеб пособие. М. : Юристъ, 1997. С. 97–108.
12. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура» (4–11 классы) / В. Н. Кряж, З. С. Кряж, Е. К. Куликович и др. // Фізична культура і здоров'є. 2003. Вып. 2. С. 3–20.

SUCCESION IN HOLDING PHYSICAL TRAINING IN THE TRANSITION FROM STAGE I OF SECONDARY EDUCATION AT THE II

E. S. Akhremenko

Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

The article deals with features to ensure continuity between the stages of secondary education in organizing and conducting physical training to students of classes 4 and 5 of institutions of secondary education.

Keywords: succession, younger students, maladjustment.

© Ахременко Е. С., 2011

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Е. Е. Берко

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

Рассматриваются проблемы здорового образа жизни молодого поколения и использование средств физической культуры и спорта для формирования всесторонне развитой личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, двигательная активность, здоровье, популяризация, пропаганда.

Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, т. е. именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому.

В ходе исторического процесса развития культуры физическая культура превращается в самостоятельную область общественно необходимой деятельности. Развитие духовной (философии, науки, теории воспитания), материальной культуры (культуры материального производства, его процессов и продуктов), а также усложнение и обострение социальных отношений в процессе развития общества определяют и развитие физической культуры. Постепенно в ее недрах формируются и затем выделяются в самостоятельные части (компоненты) физическое воспитание, спорт и физическая рекреация.

Наряду с этим формируются и средства физической культуры. Первыми из них, которые осознанно стал конструировать человек на основе своей трудовой практики, были физические упражнения в виде естественных движений (бег, прыжки, метания и т. п.). Они выступали в составе игр, танцев, развлечений. Физическая культура по своей сущности явление массовое, вовлекающее в сферу своего влияния, хотя и с разной степенью активности, большинство членов общества. Спорт входит в физическую культуру, но только частью, связанной непосредственно с двигательными действиями. Таким образом, физическая культура и спорт – это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества [1].

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

На учебных занятиях, тренировках, во время спортивных соревнований молодые люди переносят большие физические и моральные нагрузки: сопротивление соперника, зависимость результата соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение правил соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как дисциплинированность, сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка.

На занятиях физической культурой и спортом молодые люди приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности.

По данным специалистов в области здравоохранения здоровье каждого человека на 50 % зависит от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Повышение двигательной активности, являясь основным компонентом регулярных занятий физической культурой и спортом, положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья [1].

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

К сожалению, можно констатировать то, что сегодня неэффективно используются возможности физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья людей, в профилактической работе, в борьбе с наркоманией, пьянством, курением, особенно среди детей, подростков и молодежи.

Особенно хотелось бы подчеркнуть роль и возможности спорта для детей, подростков и молодежи в профилактике наркомании.

Распространение наркомании в Российской Федерации оказывает возрастающее крайне негативное влияние на социально-психологическую атмосферу общества, экономику, политику, правопорядок, здоровье нации и затрагивает практически все сферы жизнедеятельности государства, личности и общества. В последние годы практически во всех регионах Российской Федерации ситуация, связанная со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, имеет тенденцию к ухудшению.

Госкомспортом России был проведен первичный анализ взаимосвязей показателей распространенности наркомании среди молодежи и подростковой преступности с уровнем охвата населения занятиями физической культурой и спортом во всех субъектах Российской Федерации. Анализ показал наличие вполне четкой взаимосвязи. Оказалось, что с достижением определенного уровня охвата населения организованными формами занятий физической культурой и спортом наблюдается снижение уровня зарегистрированной молодежной наркомании и подростковой преступности, что при объективной статистике выглядит вполне закономерным и прогнозируемым явлением [2].

В связи с этим, в настоящее время наиболее доступной, эффективной и явно недооцененной сферой деятельности, способной сформировать у детей, подростков и молодежи надежные и устойчивые ценностные позиции, является физическая культура и спорт. Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике наркомании, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления детей, подростков и молодежи.

Уровень физической подготовки молодежи не соответствует тем требованиям, которые общество предъявляет гражданам, в том числе и к тем, кто обязан при необходимости защищать интересы страны с оружием в руках.

Сегодня важно добиться, чтобы спортивные занятия стали в стране по-настоящему массовыми. Для этого необходимо, чтобы интерес к занятиям физической культурой и спортом прививался в семье и в школе, дворы стали спортивными, а в каждой школе приоритетное внимание уделялось бы физическому воспитанию детей и подростков [1].

Можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на формирование здорового жизнеспособного молодого поколения:

во-первых, это развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом;

во-вторых, совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ;

в-третьих, активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремление к позитивным изменениям и сознательному отказу от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства;

в-четвертых, популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ;

в-пятых, использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт как на факторы здорового образа жизни.

Одним из условий формирования здорового образа жизни является грамотный подход к его популяризации. Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации. Воздействие СМИ на молодежь трудно переоценить. Необходимо демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидющего поведения. Следует создать такие условия, чтобы подрастающему поколению было невыгодно быть «нездоровым».

Недостатки физического воспитания и развития спорта среди подростков, детей и молодежи объясняются комплексом нерешенных вопросов, среди которых слаборазвитая материально-техническая база; ограниченный объем учебного времени, отведенного на обязательные занятия по физическому воспитанию; издержки в профессиональной подготовке педагогических кадров, в содержании и формах физкультурно-оздоровительной работы, особенно среди дошкольников; ориентация педагогической деятельности на количественные показатели; отсутствие традиций семейного физического воспитания; несогласованность действий органов народного образования, здравоохранения, физической культуры и спорта и др.

Вместе с тем, фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены:

- на повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;
- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм организации занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;

– массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ;

– создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения [1].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт, все-таки является пропаганда здорового образа жизни. Именно этой теме должно уделяться большее внимание на страницах журналов и газет, в теле- и радиопередачах. Массовые коммуникации, особенно газеты и журналы, радио, телевидение играют в деле развития физической культуры и спорта разнообразные роли, связанные с их способностью накапливать, перерабатывать и передавать информацию широкой аудитории. Как тип управления, средства массовой информации воздействуют преимущественно на общественное мнение и через него на мировоззрение масс. Они способствуют специальной ориентации в окружающем мире вообще и в области физической культуры и спорта в частности.

Кроме этого, необходимо отметить, что здоровый образ жизни формируется с детства, и чтобы ребёнку привить его, необходим кропотливый труд родителей. Детей с раннего возраста нужно приучать к физической культуре и главное, чтобы ребёнок сам осознал необходимость физического воспитания. Фундамент должны закладывать родители.

Стратегической целью реформирования физической культуры и спорта является повышение уровня здоровья населения, эффективное использование средств физической культуры и спорта по предупреждению заболеваний, поддержанию высокой работоспособности людей, профилактике правонарушений, преодолению наркомании, алкоголизма, других вредных привычек: подготовка к защите Родины; реализация обеспечения конституционной гарантии права граждан на равный доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Библиографические ссылки

1. Бикмухаметов Р. К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза // Педагогика. 2004. № 9. С. 64–70.

2. Актуальные вопросы истории, социологии, управления и экономики физической культуры и туризма : сб. науч. работ. Малаховка ; МГАФК, 2005.

A PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG GENERATION

E. E. Berko

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

The problems of healthy lifestyle of young generation and use of physical culture and sports for the formation of a fully developed personality.

Keywords: physical culture, sports, physical activity, health, popularization, promotion of.

© Берко Е. Е., 2011

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ УЧЕБНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ю. А. Богащенко, В. И. Зырянова, В. М. Нечепуренко
Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

Определен уровень физической подготовленности студентов в начале первого и в конце второго курсов. Выявлено значительное улучшение результатов в тестах на общую выносливость и силовую подготовленность.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, тесты.

Для определения физической подготовленности студентов учебной специализации «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) нами была проведена статистическая обработка результатов обязательных тестов Министерства образования РФ [1]. На первом курсе анализировались результаты осенних тестов (октябрь), на втором – весенних (май).

При статистической обработке подсчитывались оценки в очках по нормативам Министерства образования за тест на общую выносливость: бег 3 км – для юношей и бег 2 км – для девушек; тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине для юношей и поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой для девушек; тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м – для юношей и девушек. Для удобства сравнения количество оценок было пересчитано в проценты (см. таблицу).

Количественные показатели студентов

Направленность тестов	Пол	Курс	Количество студентов, чел.	Количество оценок, %					
				5	4	3	2	1	0
Тест на общую выносливость, бег 3 км	Юноши	1	100	5	12	15	17	4	47
		2	77	12	14	19	12	9	34
Тест на общую выносливость, бег 2 км	Девушки	1	100	12	8	7	7	6	60
		2	52	15	17	8	25	14	21
Тест на силовую подготовленность, подтягивание на перекладине	Юноши	1	118	21	16	32	9	12	10
		2	80	27	24	21	14	11	3
Тест на силовую подготовленность, поднимание и опускание туловища	Девушки	1	115	11	30	26	16	9	8
		2	55	18	53	17	5	2	5
Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м	Юноши	1	79	13	25	15	16	4	27
		2	81	10	21	15	8,5	8,5	37
Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м	Девушки	1	84	7	2	23	23	17	28
		2	53	2	0	28	24,5	21	24,5

Результаты тестирования на *общую выносливость* показали низкое развитие этого физического качества у первокурсников: 47 % юношей и 60 % девушек получили 0 очков. Это объясняется тем, что на специализацию ЗОЖ поступают слабые по функциональному состоянию студенты, которые не прошли отбор на другие специализации.

На втором курсе результаты лучше: оценки 4 и 5 получили 26 % юношей вместо 17 % у первокурсников, у девушек соответственно 32 % вместо 20 %, а количество студентов с оценкой 0 очков сократилось у юношей с 47 до 34 %, у девушек с 60 до 21 % (рис. 1, 2). Такой значительный сдвиг в результатах объясняется тем, что учебная специализация ЗОЖ особое внимание уделяет развитию общей выносливости как одному

из основных критериев здоровья человека. Занятия проходят в березовой роще около лыжной базы. Основные формы занятий: бег по пересеченной местности, передвижение на лыжах.

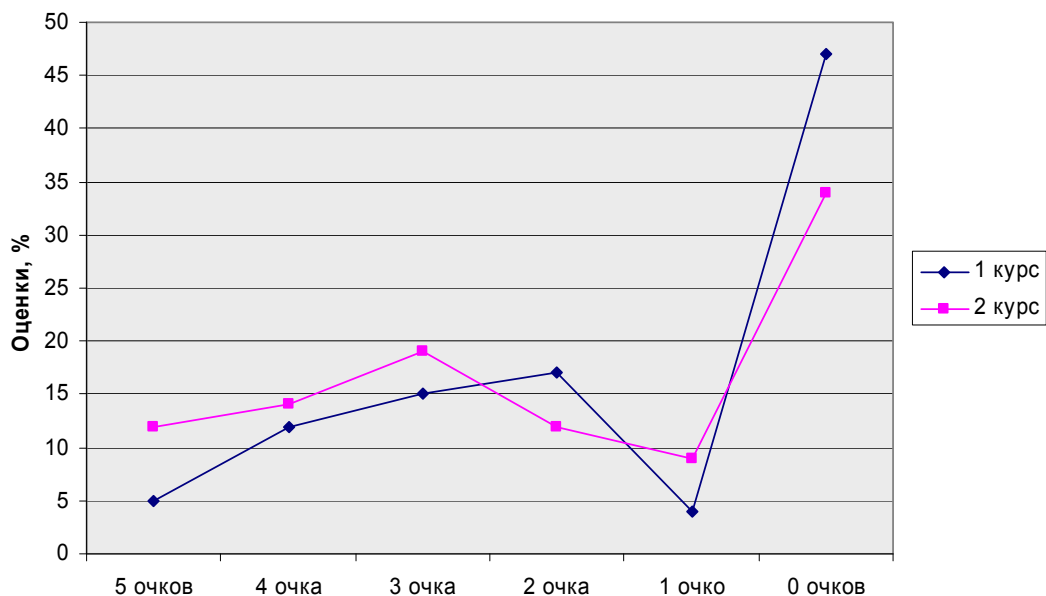


Рис. 1. Графики распределения оценок по результатам теста на общую выносливость у юношей 1 и 2 курсов

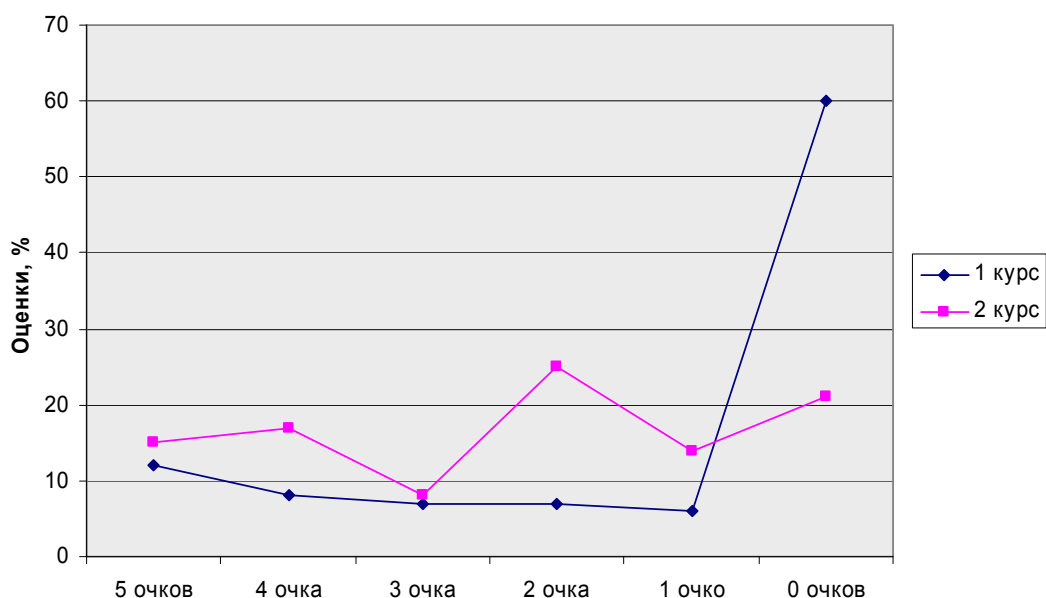


Рис. 2. Графики распределения оценок по результатам теста на общую выносливость у девушек 1 и 2 курсов

Силовая подготовленность студентов оказалась намного выше общей выносливости, особенно с учетом того, что на втором курсе результаты еще более улучшились: оценки 4 и 5 получили 51 % юношей и 71 % девушек (рис. 3, 4).

Показатели *скоростно-силовой подготовленности* довольно низкие: 0 очков на первом курсе получили 27 % юношей и 28 % девушек, причем на втором курсе результаты не улучшились. Возможно, это объясняется тем, что скоростные возможности человека тренируются труднее по сравнению с другими физическими качествами. Так монито-

ринг результатов тестов в беге на 100 м, проведенный в течение восьми семестров [2], показал, что скоростно-силовая подготовленность студентов практически не меняется, а результаты лишь немного изменяются в зависимости от погодных условий: в теплую погоду они повыше, чем в холодную.

Нельзя не отметить, что нормативы на оценку 4 и 5 фактически оказались трудно выполнимыми для девушек: всего лишь 11 девушек из 137 студенток первого и второго курсов смогли пробежать 100 м за 16,0 с и быстрее (см. таблицу).

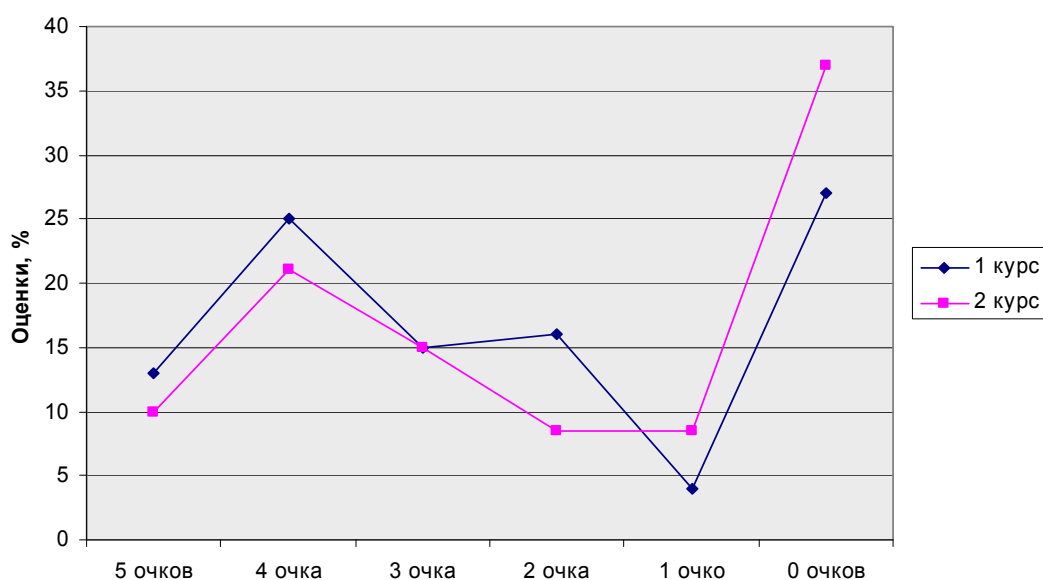


Рис. 3. Графики распределения оценок по результатам теста на скоростно-силовую подготовленность у юношей 1 и 2 курсов

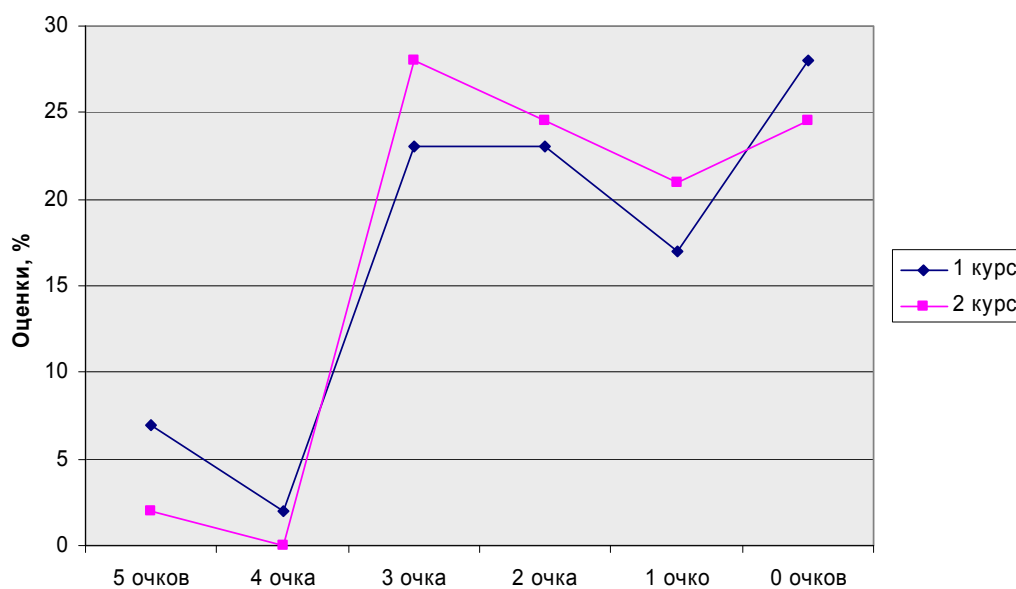


Рис. 4. Графики распределения оценок по результатам теста на скоростно-силовую подготовленность у девушек 1 и 2 курсов

Таким образом, нами был оценен исходный уровень физической подготовленности студентов в начале занятий на первом курсе и результаты аналогичных тестов в конце второго курса.

Средний уровень общей выносливости студентов, пришедших на специализацию ЗОЖ, можно оценить как неудовлетворительный, скоростно-силовой подготовленности – как низкий и лишь силовой подготовленности – как удовлетворительный. За два года занятий на специализации произошли положительные изменения в развитии общей выносливости и силовой подготовленности, лишь скоростно-силовая подготовленность осталась на прежнем уровне. В конце второго курса средний уровень общей выносливости стал удовлетворительным, а силовой подготовленности – хорошим.

В заключение подчеркнем, что эти выводы сделаны нами на основе нормативов Минобразования, которые, как это неоднократно отмечалось [3], сами нуждаются в корректировке.

Библиографические ссылки

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения. М., 2000.
2. Богащенко Ю. А., Быков В. П., Лобов О. К. Динамика показателей основных физических качеств юношей-студентов радиотехнического факультета : матер. Междунар. науч.-практ. конф. проф.-преподават. состава. Минск, 1996.
3. Богащенко Ю. А. К обоснованию нормативов по ОФП // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : матер. VII междуниверсит. науч.-метод. конф. Ростов н/Д., 2002.

PHYSICAL READINESS OF STUDENTS OF EDUCATIONAL SPECIALIZATION «THE HEALTHY WAY OF LIFE» SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

Yu. A. Bogashchenko, V. I. Zyryanova, V. M. Nечepurenko
The Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

Compare the level of physical fitness of students at the beginning of the first course and at the end of the second course. Revealed a significant improvement of results in tests for overall endurance and force readiness.

Keywords: students, fitness, tests.

© Богащенко Ю. А., Зырянова В. И., Нечепуренко В. М., 2011

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

И. Г. Бондаренко, О. В. Бондаренко

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

Проанализировано использование академической гребли в качестве средства физического воспитания студентов в процессе проведения обязательных учебных занятий. Обращено внимание на целесообразную структуру занятий по академической гребле. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об улучшении показателей выносливости и силы у студентов Черноморского государственного университета имени Петра Могилы.

Ключевые слова: гребля, лодка, система, студент, университет, здоровье, метод, уровень.

На сегодняшний день наблюдаются противоречия между уровнем здоровья студентов и современными условиями обучения в высшей школе, недостаточным уровнем материальной базы, несовершенной системой контроля за состоянием здоровья. В университетах используются «традиционные» виды спорта, которые не вызывают интереса у студентов.

С целью повышения уровня здоровья студентов, усовершенствования учебного процесса, использования в полной мере кадрового потенциала, регионально-климатических условий был разработан теоретико-методический материал для организации и проведения занятий по физическому воспитанию на гребной базе с использованием академической гребли.

В учебном 2010–2011 году проводили занятия по физическому воспитанию (академическая гребля) с группами разных факультетов. Было выявлено, что посещение занятий улучшилось на 15 %. На наш взгляд, особенно заинтересованными были студенты 3–4 курсов, которые уже 2 года обучались по общей программе. Таким образом, занятия по академической гребле способствовали повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой как фактор изменения двигательной деятельности. Следует отметить, что занятия по академической гребле учебным отделом университета планируются 1–2, или 3–4 парой, чтобы студенты успевали доехать до гребной базы. Занятия проводятся на академических спортивных лодках. Черноморский государственный университет имени Петра Могилы 2 сентября 2011 г. отмечал праздник – открытие собственной гребной базы. Было закуплено более 30 лодок, среди которых – «8+», «4–», «4х», «2–», «2х», также 3 учебных лодки с повышенной устойчивостью.

Занятия по физическому воспитанию проводятся согласно учебному плану ЧГУ. Как известно, проведение занятий предусматривает учет физических, возрастных, индивидуальных, интеллектуальных возможностей студентов. Выделены следующие *общие* задачи: развитие и совершенствование основных физических качеств; укрепление здоровья, закаливание организма, формирование и совершенствование двигательных навыков; формирование мотивации к систематическим занятиям по физическому воспитанию; *специальные* задачи: ознакомление со строением лодки, весла, правилами поведения на воде, а также с терминологией, применяемой в академической гребле; выполнение гребка в целом, формирование комплекса ощущений (чувство темпа, ритма, весла, лодки, воды), содействие повышению общего уровня функциональных возможностей организма студентов [1].

Все учебно-тренировочные занятия начинаются с постановки задач, создания четкого представления о содержании основной части. Обязательно повторяются правила

техники безопасности на воде. Подготовительная часть содержит общую и специальную разминку. Основная часть – простая, характеризуется однотипной деятельностью – греблей. В начале этой части идет разучивание движений высокой координационной сложности.

Для развития физических качеств тренировочные нагрузки целесообразно планировать: на скорость движений, на силу, а в конце занятия – на выносливость (20–40 минут гребли умеренного характера) [2]. В заключительной части постепенно снижается физическая активность. Это достигается греблей правой или левой рукой, «без силы». Структура занятий, которая состоит из вводной, подготовительной, основной, заключительной частей, определяется закономерными изменениями функционального состояния организма при работе [3].

Обучение технике академической гребли включает четыре этапа: подготовительный, начального обучения, углубленного изучения и этап совершенствования [1]. На первом этапе происходит обучение общей схеме гребка. Студенты знакомятся со строением академических лодок, весла, терминологией. На втором этапе идет разучивание отдельных элементов гребка. На третьем закрепляют двигательный навык и доводят его до автоматизма. На четвертом совершенствуется техника гребли. На занятиях со студентами первого курса его не используют. При обучении технике гребли особенностью в восприятии учебного материала является то, что студенты ориентируются в основном на форму движений, не воспринимая их динамическую или координационную структуры. Вторая важная особенность – отсутствие специфических ощущений, что не позволяет в достаточной степени точно воспринимать работу весла и движений лодки. На этом этапе обучения отсутствует стабильность движений. Это проявляется в изменчивости всех главных характеристик: пространственных, динамических, координационных. На начальном этапе обучения нет необходимости объяснять тонкости техники гребли, поскольку студенты не могут воспринимать объяснения из-за отсутствия знаний по данному вопросу. Работа над усовершенствованием техники выполнения гребка должна проводиться постоянно для обеспечения слаженности командной работы [3].

В результате исследований было выяснено, что за 2010–2011 учебный год (занятия зимой проводились в гребном бассейне) изменилась факторная структура физического состояния студентов (юноши, $n = 36$). Несмотря на то, что количество факторов не изменилось (4 фактора), произошли изменения факторных нагрузок. Наиболее информативными компонентами оказались выносливость, масса тела, функциональные возможности дыхательной системы, силовые способности, уровень гибкости. Наблюдается достаточно высокая прочность связей между физическими качествами, что свидетельствует о недостаточном развитии и невысоком уровне структуризации физических качеств. Выявлено, что значительно улучшились показатели выносливости и силы.

Педагогический эксперимент с использованием академической гребли в качестве средства физического воспитания студентов продолжается. В новом 2011–2012 учебном году по данной программе задействовано более 10 групп (250 чел.) студентов разных факультетов.

Академическая гребля, на наш взгляд, одно из важных средств системы физического воспитания студентов, с помощью которого возможно повышение уровня функциональных возможностей, физического развития и физических качеств. В дальнейшем необходимо более полно изучить влияние занятий по академической гребле на уровень здоровья студентов; разработать эффективную систему оценки физической подготовленности студентов, которые обучаются по программе академической гребли, предусмотреть дифференцированный подход к обучению данным видом спорта.

Библиографические ссылки

1. Морозов А. Н., Борисов Е. В., Пчелов В. М. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки гребных видов спорта : метод. пособие. ДГИФКиС, 2002.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник. М. : Гардарики, 2002.
3. Платонов В. Н. Общая теория. Подготовка спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская лит-ра, 2004.

ROWING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

I. G. Bondarenko, O. V. Bondarenko

The Black Sea State University by Peter Mogily

National University of Shipbuilding by admiral O. S. Makarov, Ukraine, Nikolaev

It deals with the possibility of use rowing as the mean of physical education of students in the process of required studying lessons. Was payed attention on the structure of lessons of rowing. The results pedagogical experiment showed the improvements indicators of staying power and of strength of the students in the Black Sea State University by P. Mohyla.

Keywords: rowing boat, the system, student, university, health, method, level.

© Бондаренко И. Г., Бондаренко О. В., 2011

АЭРОБИКА: ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ТЕМПА МУЗЫКИ И ВЫСОТЫ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ

Н. А. Брюханова, О. В. Булгакова, С. Г. Автономова, Ю. А. Богащенко
Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

Определена реакция частоты сердечных сокращений (ЧСС) на повышение темпа музыкального сопровождения со 138–142 до 142–145 уд/мин и высоты степ-платформ с 15 до 20 см в аэробной части учебного занятия по аэробике.

Ключевые слова: аэробика, частота сердечных сокращений, студентки.

Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов аэробики. Популярность аэробики в течение более 20 лет основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. Возможности ее применения широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

В СФУ оздоровительная аэробика пользуется большой популярностью среди студентов. Для проведения занятий имеется специализированный спортивный зал площадью 140 м² и все необходимое оборудование.

Учебные занятия проводятся по классической структуре: подготовительная, основная, заключительная части. Общая продолжительность занятия составляет 60 мин. Основная часть занятия состоит из двух блоков: аэробного (25 мин) и силового

(15 мин). Аэробный блок включает комплекс упражнений из базовых аэробных движений, непрерывно выполняющихся под музыку (темп музыки 138–142 уд/мин). В силовом блоке – силовые упражнения с отягощениями (боди-барами или гантелями) и упражнения в партере (темп музыки 128–134 уд/мин).

Цель и методика эксперимента. Интенсивность нагрузки на уроках аэробики можно менять за счет темпа музыкального сопровождения и высоты степ-платформ. Целью нашего эксперимента было определение степени влияния изменений темпа музыки и высоты степ-платформ на величину ЧСС. Для этого нами были проведены четыре занятия, аэробная часть которых выполнялась при следующих условиях:

- 1) темп музыки – 138–142 уд/мин, высота степов – 15 см;
- 2) темп музыки – 142–145 уд/мин, высота степов – 15 см;
- 3) темп музыки – 138–142 уд/мин, высота степов – 20 см;
- 4) темп музыки – 142–145 уд/мин, высота степов – 20 см.

Таким образом, первое занятие проходило при обычных условиях учебного процесса, второе – с повышением только темпа музыки, третье – с повышением только высоты степов, четвертое – с повышением как темпа музыки, так и высоты степов (самая максимальная интенсивность). Продолжительность аэробной части занятия составила 25 мин. Затем, как обычно, в течение 15 мин выполнялись силовые упражнения при темпе музыки 128–134 уд/мин.

Перед началом занятия в положении сидя измерялась ЧСС в покое в течение 30 с после отдыха продолжительностью 5 мин. После аэробной части ЧСС измерялась сразу же после окончания упражнений в течение 10 с.

В последующем, анализируя результаты эксперимента, мы будем учитывать, что по интенсивности выполняемых упражнений оздоровительная аэробика делится на 3 зоны по ЧСС [1; 2]:

- 150 уд/мин и менее – аэробный характер энергообеспечения (ниже уровня порога анаэробного обмена – ПАНО) – низкоинтенсивная аэробика;
- 151–170 уд/мин – смешанный аэробно-анаэробный характер энергообеспечения (выше ПАНО) – среднеинтенсивная аэробика;

- 171 уд/мин и более – смешанный анаэробно-аэробный характер энергообеспечения – высокоинтенсивная аэробика.

Также важно помнить, что в пределах 50–90 % от максимальной частоты сердечных сокращений ($ЧСС_{\text{макс}}$), которая равна 220 уд/мин минус возраст (в годах), отмечается линейная зависимость между ЧСС и интенсивностью работы (рис. 1) [3; 4]. При дальнейшем возрастании нагрузки линейность нарушается, кривая выполаживается и выходит на горизонтальное плато, равное $ЧСС_{\text{макс}}$.

Всего к экспериментальным занятиям приступило 89 студентов первого курса. Но у 14 из них ЧСС на первом занятии превышала 180 уд/мин и в среднем составила 207 уд/мин, т. е. уже достиг-

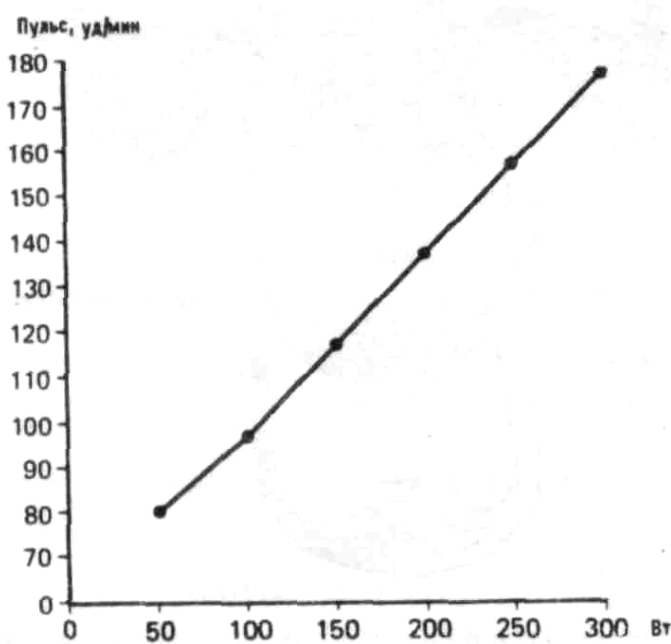


Рис. 1. Линейная зависимость ЧСС от интенсивности работы (по Р. Хендману)

ла $ЧСС_{\text{макс}}$. (Для первокурсниц $ЧСС_{\text{макс}} = 220 - 17 = 203$ уд/мин.) Дальнейшее повышение нагрузки будет вызывать у них в лучшем случае нелинейный прирост ЧСС и поэтому они были отстранены от экспериментальных занятий. Для этих 14 студенток даже стандартные занятия были высокоинтенсивной аэробикой со смешанным, в основном анаэробным характером энергообеспечения.

Результаты эксперимента. Средняя ЧСС в покое перед первым занятием у 75 студенток, оставленных для участия в эксперименте, составила 79 уд/мин, вторым – 76, третьим – 75, четвертым – 74 уд/мин. Такие величины ЧСС являются физиологической нормой для девушек в возрасте 17 лет. Несколько повышенная ЧСС на первом занятии возможно связана с волнением, которое возникло у студенток после объявления преподавателем о начале эксперимента.

Наибольший интерес вызывают величины ЧСС после аэробной части занятия (см. таблицу).

Величина ЧСС после аэробной части занятия

Номер занятия	$\bar{x} \pm \sigma$	$V, \%$	m	Изменение ЧСС по сравнению с 1 занятием, %	Критерий Стьюдента при $p = 0,05$	
					табличный	расчетный
1	$152,7 \pm 20,7$	13,6	2,4	—	—	—
2	$165,5 \pm 24,2$	14,6	2,8	8,5	1,98	3,46
3	$180,9 \pm 29,1$	15,5	3,4	18,3	1,98	6,71
4	$189,8 \pm 28,1$	14,3	3,2	24,2	1,98	9,28

Средняя ЧСС у 75 студенток после аэробной части первого занятия составила 152,7 уд/мин. По характеру энергообеспечения такая величина пульса попадает в начало смешанной зоны среднеинтенсивной аэробики 150–170 уд/мин. Как установлено нами ранее [5], на втором курсе ЧСС студенток в покое и после нагрузки снижается (на 5,6 и 14,2 уд/мин соответственно). Таким образом, типовое учебное занятие для участниц проведенного эксперимента будет проходить в зоне низкоинтенсивной аэробики на пульсе не более 150 уд/мин, что и необходимо для оздоровительных занятий физическими упражнениями с молодежью.

На втором занятии при повышении темпа выполнения упражнений на $(143,5 - 140) / 140 = 2,5 \%$ средняя ЧСС составила 165,5 уд/мин, т. е. возросла на 12,8 уд/мин или на 8,5 %. При этом интенсивность нагрузки по-прежнему находилась в смешанной аэробно-анаэробной зоне по характеру энергообеспечения.

После выполнения аэробной части на третьем занятии при повышении высоты степов с 15 до 20 см ЧСС возросла до 180,9 уд/мин и попала в зону высокоинтенсивной аэробики при смешанном анаэробно-аэробном характере энергообеспечения. По сравнению с первым занятием ЧСС увеличилась на 28,2 уд/мин или на 18,3 %. Прирост ЧСС при увеличении высоты степов на 5 см или на 33 % превысил более чем в 2 раза аналогичный показатель при увеличении темпа музыки, что было вполне ожидаемо.

Последнее, четвертое занятие было самым высокоинтенсивным: при повышенном темпе музыки и высоте степов ЧСС составила 189,8 уд/мин, увеличилась по сравнению с первым занятием на 37,1 уд/мин или на 24,2 %. При строго линейной зависимости величины пульса от интенсивности выполняемой физической работы ЧСС на четвертом занятии должна была увеличиться на $8,5 + 18,3 = 26,8 \%$. Но в связи с приближением к максимально возможной ЧСС для этого возраста значение 189,8 уд/мин попадает на ту часть графика зависимости ЧСС от интенсивности, где он постепенно выполаживается и приближается к горизонтальной платформе, равной $ЧСС_{\text{макс}}$.

В таблице также представлены наиболее распространенные показатели при статистической обработке результатов измерений: среднее квадратическое отклонение σ и коэффициент вариации V , которые характеризуют степень рассеяния объема выборки.

Из теории статистики известно, что для кривой нормального распределения в интервал $\bar{x} \pm \sigma$ попадает 68,27 % значений, в интервал $\bar{x} \pm 2\sigma$ – 95,45 %, в интервал $\bar{x} \pm 3\sigma$ – 99,73 % значений [6]. Таким образом, зная величину σ , мы можем понять степень рассеяния изучаемого признака. Как следует из таблицы, σ возрастает вслед за увеличением нагрузки и средней арифметической \bar{x} , что вполне ожидаемо.

Относительно большой объем выборки $n = 75$ позволил нам построить вариационные кривые ЧСС после нагрузки (рис. 2, 3), на которых наглядно отображаются изменения рассеяния ЧСС студенток, происходящие с увеличением интенсивности упражнений. Величина диапазона была выбрана равной 20 уд/мин. В центральном диапазоне мы подсчитывали количество случаев в пределах $\bar{x} \pm 10$ уд/мин, в следующих от $\bar{x} + 10$ до $\bar{x} + 30$ и $\bar{x} - 10$ до $\bar{x} - 30$ уд/мин и т. д.

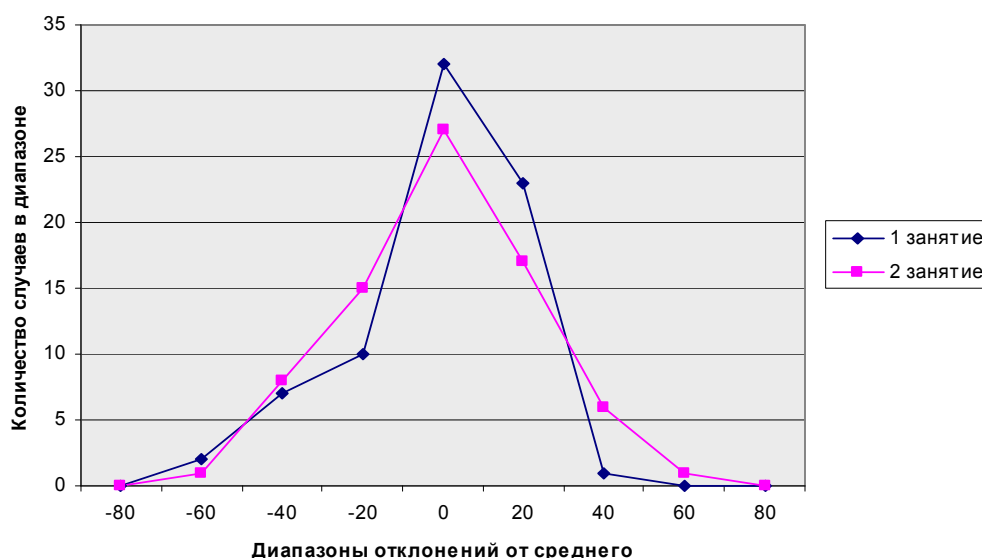


Рис. 2. Вариационные кривые ЧСС после нагрузки. Занятия 1 и 2

На вариационной кривой первого занятия наблюдаем самый высокий (32 случая) и острый пик графика. Большинство значений находится в пределах $\bar{x} \pm 30$ уд/мин. На следующих занятиях пик графика уменьшается и сглаживается, все больше значений ЧСС уходит за пределы $\bar{x} \pm 30$ уд/мин, т. е. разброс значений ЧСС увеличивается с повышением интенсивности упражнений. Несмотря на одинаковый возраст и неизменный состав группы, функциональная подготовка и реакция девушек на высокоинтенсивные упражнения значительно отличаются.

В целом форма вариационных кривых наглядно показывает, что характер распределения значений ЧСС соответствует кривым нормального распределения. Это позволяет нам надежно использовать для анализа результатов эксперимента все характеристики нормального распределения.

Вариативность можно оценить также по коэффициенту вариации V , который показывает относительную величину (величину относительно средней арифметической) вариативности статистической совокупности. Принято считать, что при $0 < V < 10$ % вариативность статистической совокупности малая, при $10 \% < V < 20$ % – средняя, при $20 < V < 30$ % – большая. В нашем случае коэффициент вариации колеблется от 13,6 до 15,5 %, что свидетельствует о средней вариативности ЧСС после нагрузки.

Помимо характеристик рассеяния в таблице указана также стандартная ошибка m среднего арифметического \bar{x} , которая возникает из-за ограниченного объема выборки n . В данном эксперименте m невелика и колеблется от 2,4 до 3,4 уд/мин, что связано со сравнительно большим объемом выборки.

Оценка статистической достоверности различий между средними ЧСС группы после аэробной нагрузки во 2, 3 и 4 занятиях по сравнению с 1-м занятием производилась по *t*-критерию Стьюдента. Расчетные значения критерия во всех трех случаях превосходили табличное значение, т. е. различия оказались статистически достоверными.

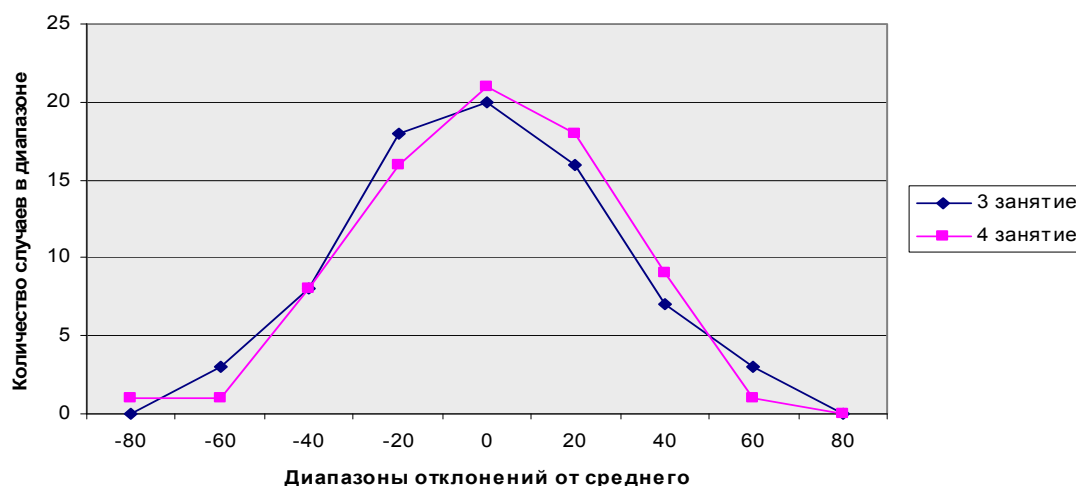


Рис. 3. Вариационные кривые ЧСС после нагрузки. Занятия 3 и 4

В итоге проведенный эксперимент позволил установить следующее.

1. Студентки первого курса (15,7 % от 89 или каждая седьмая) в количестве 14 человек оказались недостаточно подготовленными для занятий аэробикой. После обычной, стандартной нагрузки ЧСС у них составила в среднем 207 уд/мин, что соответствует ЧСС_{макс} для этого возраста. Необходимо понизить для этих студенток интенсивность аэробной части занятия за счет уменьшения высоты степ-платформы, исключения высокоударной хореографии.

2. Увеличение высоты степ-платформ оказывает более существенное влияние на ЧСС, чем повышение темпа музыкального сопровождения и переводит занятие в зону высокоинтенсивной аэробики. Если повышение темпа музыки аэробной части учебных занятий может быть рекомендовано для студенток второго и третьего курсов в конце учебных семестров, то увеличение высоты степ-платформ и, тем более, совместно с ускорением темпа музыки, возможно только на тренировках спортивных команд по фитнес-аэробике.

Библиографические ссылки

1. Бойчевская Н. Аэробика [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.
2. Медведева О. А., Зайцева Г. А. Аэробика для студентов : метод. пособие. М. : ИНСАН, 2009. 144 с.
3. Хендман Р. Спортивная физиология : пер. со швед. М. : ФиС, 1980. 149 с.
4. Дубровский В. И. Спортивная физиология : учебник для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. М. : Владос, 2005. 462 с.
5. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на частоту сердечных сокращений студенток / Н. А. Брюханова, О. В. Булгакова, С. Г. Автономова и др. // Физическая культура и спорт в системе образования : матер. XII Всерос. науч.-практ. конф. (23–25 апр., 2010 г.). Красноярск, 2010.
6. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие. М. : Академия, 2005. 240 с.

AEROBICS: INFLUENCE ON FREQUENCY OF WARM REDUCTIONS RATE OF MUSIC AND STEP-PLATFORM HEIGHT

N. A. Brjuhanova, O. V. Bulgakova, S. G. Avtonomova, Yu. A. Bogashchenko
The Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

Determined the heart rate response to the increasing pace of musical accompaniment from 138–142 to 142–145 beats/min and step-height platforms from 15 to 20 cm in the aerobic training of aerobics classes.

Keywords: aerobic, heart rate, students.

© Брюханова Н. А., Булгакова О. В.,
Автономова С. Г., Богащенко Ю. А., 2011

К ВОПРОСУ ОБ ОБУЧЕНИИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

В. М. Гуралев
Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

Рассматриваются вопросы обучения молодых дзюдоистов. Обозначаются проблемы развития дзюдо в Красноярском крае.

Ключевые слова: дзюдо, тренировка, соревнования, спорт.

Современный уровень развития дзюдо в Сибирском регионе и Красноярском крае не может не беспокоить специалистов и любителей этого вида спорта. Его можно охарактеризовать как неудовлетворительный, о чем убедительно свидетельствует прошедшее весной 2011 г. в Красноярске первенство России. Анализируя данное положение, можно предположить ряд некоторых причинно-следственных закономерностей, проливающих свет на существующее положение дел в дзюдо в Красноярском крае.

Известно, что в настоящее время в юношеском европейском дзюдо запрещены к изучению и применению на соревнованиях броски с колен, через грудь, через плечи, с захватом ног. В общем, эта мера вызвала одобрение в определенных дзюдоистских сообществах, так как вероятнее всего направлена на уменьшение травматизма и, возможно, формирование атакующих действий и утверждений концепции классического дзюдо.

Многими авторитетными дзюдоистами старшего поколения 1980-х – начала 1990-х гг. замечено, что настоящее поколение дзюдоистов Красноярского края и Сибири показывают на соревнованиях скудный технический арсенал. В их борьбе много брака. Схватки с их участием не изобилуют красотой исполнения технических действий и, следовательно, не вызывают ожидаемых положительных эмоций у болельщиков и любителей этого вида спорта.

Данное обстоятельство может отрицательно повлиять на популярность и развитие этого вида спорта в регионе. Полагаем, что если у младших юношей-дзюдоистов формировать прямую стойку, способствующую освоению правильной и рациональной, с точки зрения законов механики бросковой техники, то значительно повысится качество и частота применения бросков у всех возрастных категорий лиц (в том числе женщин), занимающихся дзюдо и регулярно участвующих на соревнованиях различного уровня.

Истари, родоначальники дзюдо – японцы – исповедовали агрессивную тактику ведения поединка, оснащенную рациональной техникой действия, создавали стиль, подчеркивая философскую духовную сущность этого боевого искусства. Благодаря этой тактике и технике японское дзюдо изобилует мощными амплитудными бросками, которые своей красотой и изяществом наполняют эстетическое чувство исполнителя и созерцателя, образуя устойчивое положительное отношение к предмету и мотивацию к занятиям этим видом спорта. К сожалению, на детских и молодежных соревнованиях с участием региональных команд, не всегда можно порадоваться их победам и удовлетворить эстетические чувства. В схватках в избытке присутствуют проявления физической силы и морально-волевых качеств в ущерб проявлениям того, что в восточной философии называют искусством.

В обсуждаемом предмете искусство (красота) рационально и тесно связано с ловкостью. Ловкость, по определению Н. А. Бернштейна, есть способность двигательно выйти из любого положения, т. е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей. Ловкость характеризуется такими понятиями как адекватность и точность, быстрота, находчивость, рациональность (т. е. целесообразность и экономичность). Красота ловких движений заключается в их строгой, экономной и эффективной целесообразности. Следует заметить также, что понятие красоты субъективно. В основе проявления этого чувства лежат ценности, заложенные в сознание дзюдоиста-новичка тренером-педагогом, которые, согласно идее развития, должны играть направляющую и руководящую роль на протяжении всего времени занятий дзюдо. Закладывать эти ценности следует, руководствуясь идеями классического дзюдо, а не суррогатом, состоящим из различных техник и приемов из других видов борьбы.

Необходимо помнить, что классическое дзюдо, рассматриваемое в аспекте противоборства в положении стоя, это уникальная система двигательных действий, подчиненных законам механики, биомеханики, направленных на потерю противником равновесия с целью приведения его в положение лежа. Приверженцы и родоначальники этой системы японцы, являясь признанными мастерами дзюдо, на протяжении десятков лет доказывают ее состоятельность на международной арене, побеждая своих соперников, демонстрируя великолепную технику, украшая поединок и восхищая зрителей и болельщиков. К сожалению, в последнее время не часто находится повод удостоить подобными эпитетами российских дзюдоистов.

В чем кроется причина кризисных явлений в российском дзюдо? На наш взгляд, подходящий ответ, объясняющий природу кризиса в российском дзюдо, дает Г. Пархомович в учебно-методическом пособии «Основы классического дзюдо». Перефразируя автора пособия, уместно будет отметить, что в детских спортивных юношеских школах, школах высшего спортивного мастерства и т. д., отсутствует поэтапная многолетняя подготовка, предусматривающая обучение единообразной технике, отвечающей единым критериям, начиная с начального этапа занятий дзюдо.

«Происходит это потому, что каждый тренер не имеет твердых понятий об основах техники дзюдо и судит о них, держа в памяти идеал техники ведущих дзюдоистов или лидеров. Этому и пытается научить своих учеников. А так как со временем лидеры меняются, меняются и представления тренеров» [1]. Следует знать, что сначала необходимо формировать знания, а затем обучать действиям и их деталям, из которых складывается техника, а затем совершенствовать мастерство.

В российских спортивных школах, обучающих дзюдо, и, наверное, в системе спорта в целом, сложилась порочная практика, заключающаяся в требовании спортивных чиновников от тренеров результата выступления их спортсменов-новичков после 1 года обучения как показателя качества их работы. «Тренер всегда находится в зависимости от результатов выступлений его воспитанников в соревнованиях. Он вынужден учить своего спортсмена побеждать, чего можно добиться на начальном этапе и без техниче-

ских действий. Правильное освоение техники – это надежда на результат в будущем, а всем нужны сиюминутные результаты» [1]. Что тут поделаешь? Советское наследие управления. Рекордные темпы!

Это обстоятельство объясняет наличие в практике обучения дзюдо постулата «если бросает на соревнованиях, значит правильно». Также из практики мы знаем, что если борец, делая неправильное движение или прием в целом, уделяет ему много внимания, со временем он развивает способность выполнять этот прием с большой силой, и поэтому иногда бросок получается. Но эффективность этого броска остается очень низкой, и возможность ее повышения также ограничена, а потенциал совершенствования классической техники дзюдо пределов не имеет.

Итак, что образует классическую технику дзюдо, обладатели которой стяжают славу и приводят в восторг зрителей и любителей этого красивого вида спорта? В поиске ответа на поставленный вопрос следует обратить внимание на биомеханический аспект, составляющий двигательную сферу деятельности исследуемого предмета. Все двигательные действия в видах спортивной борьбы могут быть описаны кинематическими характеристиками и динамическими параметрами.

Прежде чем проводить бросок необходимо учесть особенность позы, которая определяется общим центром масс (ОЦМ) и общим центром тяжести (ОЦТ) борцов. Важным критерием устойчивости является величина площади опоры, границы которой определяются внешними границами стоп. Согнутые ноги или расширение площади опоры уменьшают высоту расположения ОЦТ и увеличивают устойчивость. Увеличенная устойчивость, воплощенная в позе дзюдоиста, выступает как антипод маневренности, подвижности, при участии которых образуются сложные, с точки зрения координационно-двигательного исполнения, и красивые, с точки зрения эстетического восприятия, действия.

Отсюда видно, что поза, для которой характерны широко раздвинутые ноги, наклоненное вперед туловище и плечи, является в высокой степени устойчивой, а значит защитной или оборонительной. Из такой позы невозможно выполнить красивый эффективный атакующий бросок поворотом туловища на 180°, за исключением бросков захватом ног и контрприемов. Наличие комбинаций из мощных оборонительных захватов, характерных для такой позы, активно культивируемых тренерами, сторонниками защитно-разрушительного стиля, исключают применение эффективных и красивых атакующих действий.

Еще одной причиной, способствующей образованию негативных тенденций в российском и европейском дзюдо, является судейство. Наблюдая за схваткой на соревнованиях, зачастую можно увидеть как судьи, поощряя бездумную, агрессивную и мало напоминающую дзюдо борьбу, не замечают низкие стойки, неправильные захваты, ползанья на коленях, тем самым формируют ложные представления о самой сути дзюдо у спортсменов и тренеров.

На основе этих представлений формируется и победная тактика, где главными средствами выступают физические и морально-волевые качества.

Таким образом, наличие в тематических планах тренировок и программах ДЮСШ и СДЮШОР комплексов упражнений, включающих в себя элементы и действия классического дзюдо и обеспечение реализации данного пункта плана в подготовительной части в каждом тренировочном занятии, позволит качественно повысить уровень технического мастерства молодых дзюдоистов.

Библиографическая ссылка

1. Пархомович Г. Основы классического дзюдо : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов. Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. 304 с.

TO QUESTION ABOUT EDUCATING OF YOUNG JUDOISTS

V. M. Guralev

Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation
for Drug Trafficking Control, Russia, Krasnoyarsk

The questions covered in this article concern the training of young judo practitioners, problems of the development of judo in the Krasnoyarsk district are pointed out.

Keywords: judo, training, competitions, sports.

© Гуралев В. М., 2011

ЗДОРОВЬЕ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Е. А. Земба

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

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, активный и пассивный отдых, мышечная активность.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, – здоровье. Оно является основой личного, семейного, а в итоге и социального благополучия человека. В народе говорят: «Здоровому все здорово!», а народная мудрость гласит: «Здоровье это – половина счастья» [1].

О здоровье много говорят, но человек сам творец своего здоровья! Лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной и общественной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья человека.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание.

На здоровье человека оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд. Труд – непереносимое и естественное условие жизни, без которого не был бы возможен обмен между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь.

Конституция в нашей стране гарантирует всем гражданам право на труд, который является необходимым условием развития, духовного совершенствования и материального благополучия человека и его семьи. Труд даёт человеку радость творчества, самодовольствия, воспитывает в нём целеустремленность, упорство, сознательное отноше-

ние к окружающему миру и т. д. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.

Активный, целеустремленный человек не позволяет душе и телу лениться, надолго сохраняет молодость и бодрость, продолжая и в преклонные годы созидательную творческую деятельность [2].

Социальная пассивность, отказ от серьезных устремлений, жизненная апатия, отсутствие любимого дела, бездеятельность, уход в мир личных переживаний, пессимизм, психическая депрессия разрушают целостность личности и приводят к её деградации. Вот что заметил по этому поводу известный канадский биолог, основоположник теории стресса, профессор Ганс Селье: «Чтобы придать смысл нашей жизни, мы должны поставить перед собой сложную и долговременную задачу. Нам следует стремиться к цели, достижение которой требует напряженной работы. Отсутствие такой цели – один из самых сильных стрессов, вызывающих язву желудка, инфаркт, гипертонию или просто обрекающих человека на безрадостное прозябание».

Движения, потребность в которых обусловлена закономерностями роста организма, – непереносимое условие нормального развития, укрепления здоровья, формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками. Древнегреческий философ Плутарх назвал движения «кладовой жизни». «Без движения – жизнь только ледяной сон», – подметил французский мыслитель и педагог Ж.-Ж. Руссо [1].

Человек создан природой для физической активности, к ней прекрасно приспособлены все его органы и системы организма. Более половины веса тела составляет двигательный аппарат: скелет и мышцы. Сердце и кровообращение, дыхательная и нервная системы, пищеварительный аппарат и железы внутренней секреции – всё это устроено таким образом, чтобы осуществлять мышечную деятельность. Двигательная активность в буквальном смысле управляет ростом, развитием, обновлением нашего организма.

В мышечной активности таится великий жизненный смысл. Выполняя мышечную работу организм не только тратит энергию, но и восполняет эти затраты, стремится накопить энергетических веществ больше, чем израсходовал. Если бы не работа мышц, обменные процессы резко бы затормозились, энергия не накапливалась, живое вещество в клетках мозга и тела не создавалось бы, т. е. процесс роста и развития организма (прежде всего детского) остановился бы. Невозможным стало бы и поддержание оптимального уровня деятельности всех органов и систем, в первую очередь защищающих человека от болезней [2].

Дефицит движений ведёт к печальным последствиям. Ослабляется мускулатура (прежде всего мышца сердца), развиваются тучность, ожирение, снижаются общий тонус организма, физическая и умственная работоспособность, существенно возрастает вероятность развития болезней нервной системы, сердца и сосудов, нарушения обмена веществ.

Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм призваны компенсировать двигательное голодание, т. е. гиподинамию [1].

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота и выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надёжной закалки.

При составлении распорядка дня особенно важно определить сроки и продолжительность активного и пассивного отдыха. Определенное время необходимо отводить оздоровительным занятиям и тренировкам. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие и настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности.

В нашей стране постоянно растёт число поклонников оздоровительного бега, ритмической гимнастики, лыжного, велосипедного и гиревого спорта, плавания, ходьбы,

туризма, других форм массовой физкультуры, хотя их могло бы быть значительно больше.

Положительное воздействие физических упражнений на организм существенно усиливается, если заниматься ими на природе. Природа – это и солнце, и воздух, и вода, и окружающая среда, сама по себе положительно воздействующая на эмоции и психику человека. Красота природы, её разнообразие, вечные ритмы движения и обновления – все это даёт не только хороший эмоциональный заряд, но и успокаивает, приводит в равновесие, помогает подняться выше обыденных трудностей и мелочей, задуматься о непреходящих ценностях жизни, о ритмах нашего человеческого движения и обновления [2].

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создаёт наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда [1].

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 полноценному 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.

Непременное слагаемое здоровья – рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм и регулируются обменные процессы.

Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а в конечном счёте к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. д. При недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. Поэтому очень важно соблюдать правила рационального, сбалансированного и полноценного питания.

Для многих из нас переизбыток – такое же зло, как дефицит движений, излишний тепловой комфорт. При этом вес тела начинает увеличиваться за счёт отложения жира в области живота, груди, шеи, бёдер. Полнота мешает двигаться, отрицательно сказывается на выносливости. Народная мудрость гласит: «Толстеть – значит стареть» [2].

Отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики) – также является непременным условием здорового образа жизни. В этих злостных разрушителях здоровья кроется причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни [1].

Вредные привычки – большое социальное зло. Основоположник научной педагогики в России К. Д. Ушинский в свое время с горечью констатировал, сколько превосходных начинаний и даже отличных людей пало под бременем дурных привычек. Эти слова актуальны и на сегодняшний день. К полному отказу от всего, что наносит непоправимый ущерб организму, – вот к чему должен стремиться каждый здравомыслящий человек.

Мощное оздоровительное средство – закаливание. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных

заболеваний. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, повышении устойчивости организма к холоду, солнечной радиации, жаре [2].

Закаливание холодом благотворно влияет на нервную и сердечно-сосудистую системы, дыхание, улучшает обмен веществ, повышает общий тонус организма, нормализует работу выделительных органов. Холод не только закаляет тело и просветляет голову, но и способствует развитию организма (особенно в раннем детском возрасте), воспитывает способность активно преодолевать дискомфорт. Одним словом, нашему здоровью полезен русский холод.

В современных условиях значение закаливания все более возрастает. Миллионы людей эффективно используют различные закаливающие средства. Можно лишь приветствовать, что в нашей стране всё больше появляется школ закаливания, где наряду с воздушными, водными и солнечными процедурами активно используются в оздоровительных целях многообразные средства физической культуры [1].

Таковы основные слагаемые здоровья. Внедрение их в повседневную жизнь российских граждан требует комплексного подхода, целенаправленной деятельности в самых различных направлениях. Однако и сами мы не должны выступать в роли равнодушных созерцателей. Нужно помнить, что здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это, прежде всего, высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех российских людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни – дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

Библиографические ссылки

1. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. М. : Медицина, 1991. С. 3–7.
2. Макаренко Л. П. Плавайте на здоровье... М. : ФиС, 1988. С. 54–65.

HEALTH AS A WAY OF LIFE

E. A. Zemba

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

Healthy lifestyle is a package of health measures to ensure the harmonious development and health promotion, improving health of people, extending their creative longevity.

The main elements of a healthy lifestyle – the fruitful work activity, the optimal motor mode, personal hygiene, good nutrition, avoidance of harmful habits, tempering.

Keywords: health, healthy lifestyle, active and passive recreation, muscle activity.

© Земба Е. А., 2011

УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ

Е. А. Земба

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

Оздоровительная ходьба незаменима и благотворно воздействует на все жизненные функции организма: тренирует мышцы, улучшает ритм работы сердца, укрепляет сосуды – от мельчайших до самых крупных. Регулярные физические нагрузки заставляют сосудистую систему быть более динамичной. Дыхание способствует улучшению обмена веществ. И не случайно именно ходьба так широко используется, как эффективное лечебное средство.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, гиподинамия, самочувствие, возраст, погода.

Ходьба доступна всем и всегда. Она не требует ни особого мастерства, ни специального инвентаря. Удобная обувь – вот все, что вам нужно для занятий.

Оздоровительная ходьба – вид физической деятельности, который доступен всем – от годовалого малыша до убелённого сединами человека. К тому же ходьба не знает межсезонья, как, скажем, лыжи, хоккей или футбол. Можно ходить и жарким летом, и в весеннюю оттепель, и в осенний дождь, и в погожий зимний день, когда под ногами хрустит снег [1].

Ходьба особенно незаменима в наш век гиподинамии – ограниченной подвижности. Она благотворно воздействует на все жизненные функции организма: тренирует мышцы, улучшает ритм работы сердца, укрепляет сосуды – от мельчайших до самых крупных. Регулярные физические нагрузки заставляют сосудистую систему быть более динамичной. Дыхание способствует улучшению обмена веществ. Если идти со скоростью примерно 3 км/ч, обмен веществ повышается почти в 1,5 раза. И не случайно именно ходьба так широко используется как эффективное лечебное средство [2].

Во время ходьбы нужно не забывать о правильной походке. Держать голову прямо, высоко поднятой, не сутулиться, не опускать плечи.

При правильном положении тела во время ходьбы укрепляются мышцы брюшного пресса и спины. Ширина шага – средняя, скорость ходьбы – умеренная, что позволяет экономить силы и пройти большие расстояния.

Скованная, напряженная ходьба не даст положительного эффекта. Идти нужно свободным, приятным пружинящим шагом. Шаг делать от бедра, а не от колена. Ходите быстро. Ногу следует ставить прямо, вначале опоры касается пятка, вес должен равномерно распределяться по наружному своду стопы по мере того, как вы будете выполнять перекал на пальцы стопы. Руки работают в естественной манере – на шаг правой вперёд выводится левая рука и наоборот, руки надо слегка согнуть в локтях. Расслабьте кисти рук и пальцы. Не следует выполнять руками никаких поперечных движений [3].

Основное правило правильного дыхания: человек совершает больше движений на выдохе и паузе, чем на вдохе. Ходьба – тоже движение, поэтому нужно делать несколько больше шагов на выдохе и на паузе. Это соотношение не должно меняться при быстрой или медленной ходьбе, при ходьбе мелким или широким шагом.

Ходьба удобна тем, что для неё можно подыскать маршрут неподалеку от дома. Наиболее подходяще место – парк, сад, сквер, тихие незапылённые улочки [2].

Степень сложности пеших прогулок может быть разной. Легче всего ходить по равнинной местности, ровной дороге, но с жёстким покрытием, по лесным тропам. Приятно идти пешком в хорошую нежаркую погоду. Дождь и ветер могут и небольшую

прогулку превратить в утомительный поход. Значительно труднее идти в гору, по грязной дороге, по песку или неся большой груз [4].

Согласно данным М. Поллока, директора лаборатории реабилитации одного из медицинских центров в США, для того чтобы достичь тренировочного эффекта необходимо заниматься ходьбой не менее 40 минут 4 раза в неделю при частоте пульса 60 % и более от максимального показателя [3].

Продолжительность оздоровительных прогулок зависит от самочувствия, возраста, погоды. При появлении одышки скорость надо снижать. Постепенно увеличивать протяженность маршрута и темп передвижения. Тренирующее воздействие оказывает ходьба, при которой пульс достигает 130 уд/мин и выше. Темп ходьбы можно оценить по частоте шагов: до 100 шаг/мин – медленно, от 100 до 120 – средняя скорость, более 120 – быстрая [2].

Процесс освоения оздоровительной ходьбы условно делим на три этапа. Первый этап – прогулочная ходьба продолжительностью всего по 20 минут 3–4 раза в неделю. Это ходьба в привычном темпе. Оздоровительная ходьба должна быть непрерывной, без остановок и заходов в магазины, встреч со знакомыми. Такая непрерывная, целенаправленная ходьба в течение 20 минут для многих уже будет необычной нагрузкой, к которой нужно будет привыкать в течение нескольких недель. Постепенно в течение нескольких недель, а может быть и месяцев, продолжительность ходьбы увеличивается до 30–40 минут при той же привычной скорости. Продолжительность ходьбы увеличивается исключительно естественным путём по мере роста тренированности и без всякого насилия. Человек, который годами не выходил на прогулку, неожиданно для себя начинает получать удовольствие от ходьбы вместо напряжения, суеты и спешки, обычных для нашего трудового дня. И вместо отрицательных эмоций – положительные! Очень скоро он начинает получать удовольствие от этих занятий, и это первый, очень важный эффект оздоровительной тренировки. После того как научились без большого напряжения непрерывно идти в течение 35–40 минут, можно переходить ко второму этапу – оздоровительной ходьбе. Сколько времени продлится первый этап заранее предсказать невозможно. Всё зависит от состояния здоровья, возраста и физической подготовленности. Для более молодых и здоровых он может продолжаться всего несколько недель, для пожилых и ослабленных – от нескольких месяцев до года и более. Совершенно неважно также, сколько километров за это время одолеете – главное, идти непрерывно в течение этого времени. Для занятий желательно подобрать постоянную трассу, маршрут, который в дальнейшем нужно будет измерить с помощью спидометра. Это может быть аллея в парке (идеальный вариант), круг вокруг своего дома, квартала, маршрут на работу или с работы. Так завершается программа первого этапа, цель которой – научиться непрерывной ходьбе в привычном темпе в течение 35–40 минут по ровной, без подъёмов трассе.

Тренировка на следующем этапе заключается в постепенном и незначительном повышении скорости без увеличения длины дистанции. Скорость ходьбы будет увеличиваться также непроизвольно и незаметно по мере роста тренированности. Если на предыдущем этапе количество пройденных километров и метров не имело значения, то теперь желательно зафиксировать старт и финиш и более точно промерить дистанцию. Лучше всего, если это будет замкнутая кольцевая трасса. Теперь два-три раза в месяц можно делать прикидки – по часам с секундной стрелкой точно определять время прохождения дистанции, и некоторое время, пока будет возрастать скорость ходьбы, это будет хорошим стимулом для занятий. Однако делать это на каждом занятии не следует, чтобы не вызывать излишнего напряжения. Скорость ходьбы обычно увеличивается в течение нескольких месяцев и затем стабилизируется на постоянном уровне. Это и будет оптимальный темп, «свой темп». Насильственное превышение этого оптимального темпа нежелательно, так как может вызвать отрицательные эмоции. Нужно не забы-

вать, что необходимо получать удовольствие от занятий, а при превышении оптимальной скорости этого не будет. Цель данного этапа тренировки – выполнить контрольный тест австралийского доктора Гиббса: без излишнего напряжения пройти 5 км за 45 минут. Это и будет оптимальная скорость оздоровительной ходьбы – 6,5–7,0 км/ч. ЧСС на этом этапе может колебаться от 90 до 120 уд/мин (65–75 % от ЧСС_{max}). Продолжительность этого этапа также различна – от нескольких месяцев до года и более.

С полным основанием можно считать, что процесс овладения оздоровительной ходьбой успешно завершен, и теперь начинается последний завершающий этап стабилизации и поддержания физической работоспособности, который должен продолжаться всю оставшуюся жизнь. Это убедительно доказали своим личным примером наши известные ученые академики Н. Амосов и А. Микулин, которые до последних дней своей 90-летней насыщенной жизни трудились и занимались оздоровительной тренировкой. И многие-многие другие их последователи. Обратите внимание, что для достижения этой цели достаточно проходить в бодром темпе всего по 4–5 км четыре-пять раз в неделю, и нет необходимости увеличивать дистанцию до 9–12 км и время ходьбы до 1,5–2,0 часов, как это иногда рекомендуют [5].

Разумеется, прогулка принесет большую пользу в том случае, если отдаться ходьбе полностью, и не думать в этот момент над решением «мировых проблем», спорить, горячиться [1].

Привязанность к ходьбе пешком остается на всю жизнь, и только сильная непогода может помешать выйти на улицу. Поскольку ходьба является обязательным компонентом нашей повседневной жизни, гораздо проще каждый день заниматься ею.

Библиографические ссылки

1. Авдулина А. С. Жизнь без лекарств. М. : ФиС, 1982. С. 17–21.
2. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. М. : Медицина, 1991. С. 140–142.
3. Розенцвейг С. Красота – в здоровье : пер. с англ. М. : ФиС, 1988. С. 38–40.
4. Квапилик Й. Сто советов : пер. с чешск. М. : ФиС, 1983. С. 59–60.
5. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств. М. : Астрель : АСТ : Полиграфиздат, 2010. С. 67–91.

STRENGTHENING AND PRESERVATION OF HEALTH BY MEANS OF IMPROVING WALKING

E. A. Zemba

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

Wellness Walking indispensable and beneficial effect on all vital functions: trains the muscles, improves the rhythm of the heart, strengthens blood vessels – from the smallest to largest. Regular exercise makes the vascular system to be more dynamic. Breathing helps to improve metabolism. And no wonder that walking is so widely used as an effective remedy.

Keywords: wellness walking, lack of exercise, health, age, weather.

© Земба Е. А., 2011

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

В. В. Исмиянов, Л. Д. Рыбина

Иркутский государственный университет путей сообщения, Россия, Иркутск
Национально-исследовательский Иркутский государственный технический
университет, Россия, Иркутск

Анализируется мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов технического вуза.

Ключевые слова: мониторинг, физическое развитие, физическая подготовленность.

Иркутский государственный университет путей сообщения (ИрГУПС) представляет собой государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования, где на кафедре физической культуры в рамках учебного процесса были созданы необходимые условия для возможности организации и внедрения системы мониторинга здоровья студентов.

Мониторинг состояния физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма студентов заключается в том, что он представляет собой систему, функционирование которой позволяет осуществлять непрерывное наблюдение за состоянием определенного объекта, регистрировать его важнейшие характеристики. Оценивать их, принимать управленческие решения и оперативно выявлять результаты воздействия на объект различных процессов и факторов.

Эффективность мониторинга и осуществляемая на его основе оценка физического здоровья обеспечивается конкретно заданным стандартом и нормами. Норма – одно из необходимых условий мониторинга, так как только при наличии нормы становится возможным сравнение получаемых результатов [1].

Исследования, представленные в табл. 1 показали, что морфофункциональные особенности студентов во многом определяют физическую работоспособность, реакцию организма на физические упражнения, оказывают влияние на проявление силы, выносливости, скорости, восстановления после больших физических нагрузок, тренируемость основных физических качеств, адаптацию к различным, в том числе средовым факторам, а также состояние резервных возможностей человека. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как физический фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие [2].

Кроме антропометрических и физиометрических показателей, содержание общероссийского мониторинга и региональных методических материалов включает показатели физической подготовленности как одной из основных составляющих физического здоровья [3; 4].

Физическая подготовленность является важным показателем здоровья человека, характеризует основные двигательные качества человека. По динамике этих показателей можно судить об эффективности спортивно-оздоровительных технологий, которые внедрены в образовательном учреждении (табл. 2).

Качествами, определяющими физическую подготовленность, являются скоростная выносливость, быстрота, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, гибкость, динамическая сила, общая выносливость.

Все вышеперечисленные двигательные качества человека, как и лежащие в их основе физиологические механизмы, развиваются неравномерно: то ускоряясь, то замедляясь. Это конечно необходимо учитывать при организации занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях [1].

Таблица 1

Динамика показателей физического развития и функционального состояния организма студентов ИрГУПС по годам с 2008–2011 гг.

Юноши (n = 256)							
№ п /п	Показатели	2008	2009	2009	2010	2010	2011
1	Длина тела, см	176,52	176,72	177,06	177,58	178,02	178,33
2	Масса тела, кг	67,98	68,49	69,37	70,03	70,92	71,98
3	ЖЭЛ, л	3276,0	3485,2	3596,11	3712,87	3886,45	3994,0
4	ОГК, см	88,92	90,56	92,38	94,25	96,78	98,62
5	Динаметрия правой кисти, кг	47,68	48,64	49,24	50,91	51,82	52,66
6	Динаметрия левой кисти, кг	45,80	46,75	47,52	48,41	49,02	49,52
7	Восстановление ЧСС после 20 приседаний, мин	1,61	1,59	1,51	1,48	1,41	1,35
8	ЧСС, уд/мин	76,32	75,71	75,04	74,28	73,46	72,66

Таблица 2

Динамика показателей уровня физической подготовленности студентов ИрГУПС по годам с 2008–2011 гг.

Юноши (n = 256)							
№ п /п	Показатели	2008	2009	2009	2010	2010	2011
1	Челночный бег 10×5, с	14,74	14,65	14,41	14,26	14,03	13,86
2	30 метров с ходу, с	5,12	5,10	5,07	5,01	4,96	4,92
3	Подтягивание, раз	10,14	10,35	10,67	10,98	11,38	11,69
4	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	25,54	25,97	26,54	27,04	27,78	28,24
5	Наклон вперед сидя, см	10,36	10,67	10,87	10,98	11,12	11,34
6	Прыжок с места в длину, см	236,26	239,87	243,24	245,95	248,72	251,71
7	Бег 1000 метров, с	4,07	4,02	3,96	3,91	3,86	3,81

С 2008 г. в ИрГУПСе нами проводится мониторинг функционального состояния организма студентов, их физического развития, физической подготовленности. На его основе создается база данных, при помощи которой прослеживается динамика изменения показателей физического развития и физической подготовленности студентов с 1 по 4 курс, непосредственно влияющих на совершенствование качества учебного процесса.

Библиографические ссылки

1. Лебединский В. Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах. «Паспорт здоровья» : монография. Иркутск : Изд-во ИрГТУ, 2008.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2001.
3. Лубышева Л. И. Технология и реализация инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне // Воспитание, образование, тренировка. 2002. № 3. С. 2–6.
4. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях : монография. М. : Сов. спорт, 2007.

MONITORING OF HEALTH OF STUDENTS OF TECHNICAL COLLEGE

V. V. Ismijanov, L. D. Rybina

Irkutsk State University of Means of Communication, Russia, Irkutsk
National-Research Irkutsk State Technical University, Russia, Irkutsk

Monitoring of physical development and physical readiness of students of a technical college is analyzed.

Keywords: monitoring, physical development, physical preparedness.

© Исмиянов В. В., Рыбина Л. Д., 2011

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Т. Н. Кочеткова

Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского
федерального университета, Россия, Лесосибирск

Роль физкультурно-спортивной деятельности в подготовке жизнеспособного и социально активного молодого поколения, массовый спорт в студенческой среде. Рассмотрены только некоторые аспекты социализации учащихся учебных заведений.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческий спорт, социализация, студенческая молодежь, активный досуг.

В системе высшего образования физическая культура – явление особенное. Воздействуя на биологическую природу человека, физическая культура способствует формированию и его духовной сферы. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет существенную роль в развитии личности. Общеизвестно, что три основных компонента структуры личности – функциональные механизмы психики, опыт личности и свойства личности – могут успешно развиваться в процессе освоения индивидуумом физической культуры. По мнению специалистов, заслуживают внимания проблемы массового, рекреационного спорта, его развития в студенческой сфере вузов нефизкультурного профиля. Данная форма занятий подразумевает использование физических упражнений, а также легкодоступных массовых видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха студенческой молодежи, получения удовлетворения от этого вида деятельности, отвлечения молодежи от обыденности. Этот вид физкультурной деятельности отличается выбором средств, методов, форм проведения занятий. Решение проблем массового рекреационного спорта в студенческой среде неразрывно связано со многими факторами: социальными, культурологическими, экономическими, а также управленческими. Студенческий спорт играет важную роль в подготовке жизнеспособного и социально активного молодого поколения. Социальную значимость приобретают те сферы жизни общества, которые непосредственно связаны с образованием, воспитанием, формированием человека как личности с его социализацией. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену набирать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности

общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена Александра Волкова, который говорил о том, что спорт сегодня – это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удастся ни религии, ни тем паче политикам. Действительно, феномен спорта обладает мощной социализирующей силой. Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Например, можно проанализировать тесную взаимосвязь между такими ценностями общества, как равенство, свобода, демократия, индивидуализм, национализм и патриотизм. Соблюдение внешних приличий в своем поведении, гуманизм, соревнование, дружба, сотрудничество, уважение существующего порядка, самоуважение и ценностное содержание спорта. Ученые-социологи сделали заключение, что спорт аккумулирует в себе основные ценности общества. Благодаря занятиям спортом или даже в процессе созерцания спортивных состязаний, общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются как личностные. Данное положение нашло подтверждение в трудах ученых. По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт. Каждый, кто связывает свою жизнь со спортом, решает индивидуальные задачи в рамках тех возможностей, которые содержатся в той или иной разновидности спорта. Система образования как основной социальный институт обеспечивает процесс интеграции индивидов в общество, а также имеет определяющее значение для сокращения культурного разрыва между различными социальными слоями общества. Образование играет жизненно важную роль в улучшении взаимоотношений между человеком и окружающей средой, оно творит новое и запускает его в общество, которое становится реальностью только в результате взаимодействия индивидов. Структура физической культуры студентов высшей школы включает в себя три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг.

Физическое воспитание. Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты, которые согласно закону РФ «Об образовании» включают: образование как процесс взаимосвязи воспитания и обучения; воспитание как процесс формирования мотивации, собственного опыта; обучение как передачу опыта опосредованно через науку и искусство.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Он исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его сердцевиной, основной питающей средой всей физкультурной, спортивной деятельности молодежи. По мнению специалистов, заслуживают внимания проблемы массового, рекреационного спорта, его развития в студенческой сфере вузов нефизкультурного профиля. Данная форма занятий подразумевает использование физических упражнений, а также легкодоступных массовых видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха студенческой молодежи, получения удовлетворения от этого вида деятельности, отвлечения молодежи от обыденности. Этот вид физкультурной деятельности отличается выбором средств, методов, форм проведения занятий. Решение проблем массового рекреационного спорта в студенческой среде неразрывно связано со многими факторами: социальными, культурологическими, экономическими, а также управленческими [1]. Студенческий спорт играет важную роль в подготовке жизнеспособного и социально активного молодого поколения.

Активный досуг. Понятие «досуг» как самостоятельная или организованная форма отдыха в свободное от учебы время не имеет четкого определения. Известный французский социолог Ж. Дюмазедье, определяя «досуг», говорит о нем как об определенном занятии, которое индивид осуществляет по собственной воле, – отдых, развлечение, самосовершенствование знаний, повышение своей квалификации, участие в общественной жизни – после того как он выполнит свои профессиональные и общественные обязанности. Часто молодежь не знает, чем это время занять. В чем причина? Их несколько, а главное – неумение и нежелание самостоятельно организовать свою жизнь так, чтобы досуг, как и учебное время, был в дальнейшем для нее источником жизненного опыта. Неумение его организовать приводит к тому, что «это время» организует среда, и тогда молодой человек подвержен ее влиянию, в том числе и негативному. Для повышения уровня социализации личности посредством физической культуры необходимо обеспечить наличие нужной информации о состоянии физической подготовленности студентов, а для этого важно определить контрольные нормативы, разработать методику снятия и анализа информации, организовать каналы коммуникации. Своевременное доведение научно обоснованной и проанализированной информации до объекта образовательного процесса является необходимой предпосылкой достижения высокого уровня социализации.

В данной статье рассмотрены только некоторые аспекты социализации учащихся учебных заведений. Понятно, что тема эта многоаспектна и требует усилия многих специалистов смежного профиля. В частности, здесь большое поле для совместной деятельности социологов и психологов, юристов и демографов и, конечно, экономистов и др. Но социализация есть результат и развитие общественного сознания во всех своих проявлениях. Другими словами, на каких идеалах сегодня надо воспитывать будущее поколение, какие ставить перед ними задачи и цели, каким содержанием необходимо наполнять такие понятия как патриотизм, верность своему долгу, ответственность перед обществом и людьми и пр., чтобы обеспечить прогрессивное развитие общества. Эти вопросы очень сложные и ответа, во всяком случае конкретного и полного, пока нет. Предполагается, что предстоит большая исследовательская работа и в области развития ценностных ориентаций будущих поколений. Насколько индивидуальные, личностные интересы могут быть сопоставимы с общественными и каков механизм их взаимодействия [1].

Библиографическая ссылка

1. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2001. 240 с.

ROLE ATHLETIC – SPORTS AND SOCIALIZATION IN HIGHER EDUCATION

T. N. Kochetkova

Lesosibirsky Pedagogical institute – branch Siberian Federal University,
Russia, Lesosibirsk

The role of physical training and sports activities in the preparation of a viable and socially active young people, mass sports activities among the students. We consider only some aspects of the socialization of students of educational institutions.

Keywords: physical education, student's sport, socialization, student's youth, aktive leisure.

© Кочеткова Т. Н., 2011

СЕМЬЯ ДОШКОЛЬНИКА И МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВЬЮ

К. С. Лавриченко, В. М. Кравченко

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

Выявляется место семьи в процессе формирования у дошкольника мотивированной потребности в своем здоровье. Определяются подходы формирования здорового образа жизни средствами физической культуры.

Ключевые слова: семья, здоровье, среда формирования, мотивированная потребность, факторы, механизмы формирования.

Понятие «здоровье» содержательно включает в себя биологические, психологические, социальные характеристики, и является сложной интегративной категорией, обладающей историческим характером. При этом семья является важным звеном социализации личности ребенка, а процесс формирования здоровья зависит не только от материального благосостояния семьи, социального статуса и образования родителей, но и от их ценностных ориентаций, глубины отцовских и материнских чувств, понимания родительского долга, желания и стремления заниматься с детьми, воспитывать и обучать их.

Считается, что специально созданные условия в семье, а также в образовательном дошкольном учреждении могут привести дошкольника к осознанию потребности в укреплении своего здоровья [1]. Ввиду того, что вопросы формирования среды здоровья в семье дошкольника в научно-методической литературе специалисты рассматривали в последнее время не часто, было проведено исследование сферы обитания детей, посещавших ДОО. Для изучения влияния семьи на формирование мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста использовался метод анкетирования их родителей посредством разработанного вопросника.

Всего участвовало 162 родителя, имеющих детей в возрасте 6–7 лет. Опрос показал, что воспитание детей как обобщенная ценность семейной жизни (отец – 86 %, мать – 93,5 %) и финансовое положение (отец – 78,9 %, мать – 76,5 %) – базовая основа жизни для родителей семьи (рис. 1).

Менталитет семьи в области физического воспитания изначально и определяет наличие потребности в здоровье у детей дошкольного возраста (рис. 2). Так, физическое развитие как воспитательная ценность, формируемая семьей, занимает третье (отец –

68,4 %) и четвертое (мать – 53,1 %) места в сравнении с другими воспитательными ценностями.

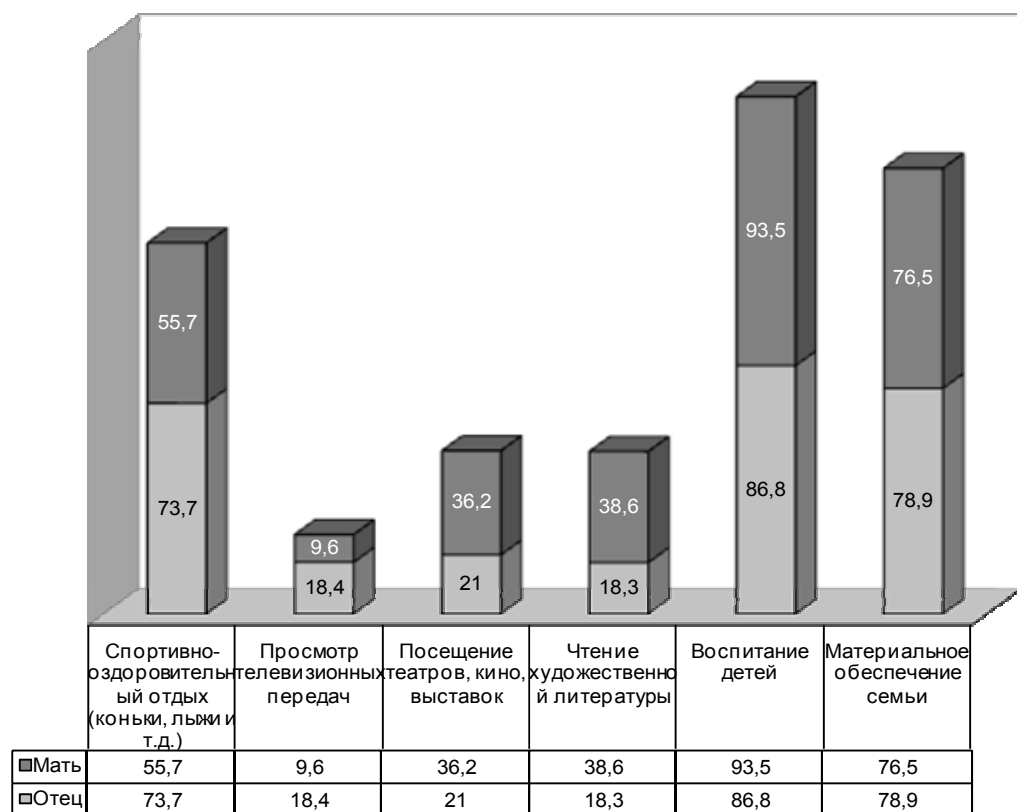


Рис. 1. Потребности семейного досуга дошкольника, %

С другой стороны, приоритетную позицию среди продекларированных интересов семейного досуга занимает спортивно-оздоровительный отдых, направленный на укрепление физического здоровья детей (в среднем матери – 55,7 %, отцы – 73,7 %). Однако более 35 % семей не определили свою позицию в вопросах укрепления здоровья детей, что может свидетельствовать как о недостаточной просветительской и пропагандистской работе соответствующих государственных и общественных структур. При этом декларации родителей о высокой значимости физического развития ребенка для его жизнедеятельности, к сожалению, не подкрепляются реально реализованными интересами и потребностями семейного воспитания (см. рис. 1). С педагогических позиций, это значительный резерв воспитательно-образовательного комплекса в целом.

Далее выявили, какими видами деятельности предпочитают заниматься в семье. Значительная часть родителей больше читают с ребенком (отцы – 57 %, матери – 67,8 %), чем укрепляют здоровье посредством физической культуры (отцы – 31 %, матери – 22,6 %). Плохо развивают художественные и музыкальные способности (7,9 % отцов, 8,9 % матерей), хотя через художественные и музыкальные образы можно мотивировать двигательную активность ребенка (см. таблицу).

По результатам исследования наиболее значимой воспитательной ценностью для детей дошкольного возраста при формировании потребности в здоровье является личный пример родителей – 50,6 % (рис. 3).

Формировать потребность в двигательной активности возможно посредством сказок и рассказов физкультурно-оздоровительной тематики. Ребенку подсознательно хочется быть похожим на положительных героев, переносить их опыт и знания в свою практическую деятельность, тем самым мотивировать себя на укрепление здоровья. Анкети-

рование выяснило, что только 29 % родителей читают ребенку сказки и рассказы о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Одна из причин этого – отсутствие механизмов формирования мотивированной потребности в здоровье у дошкольников через детскую литературу.

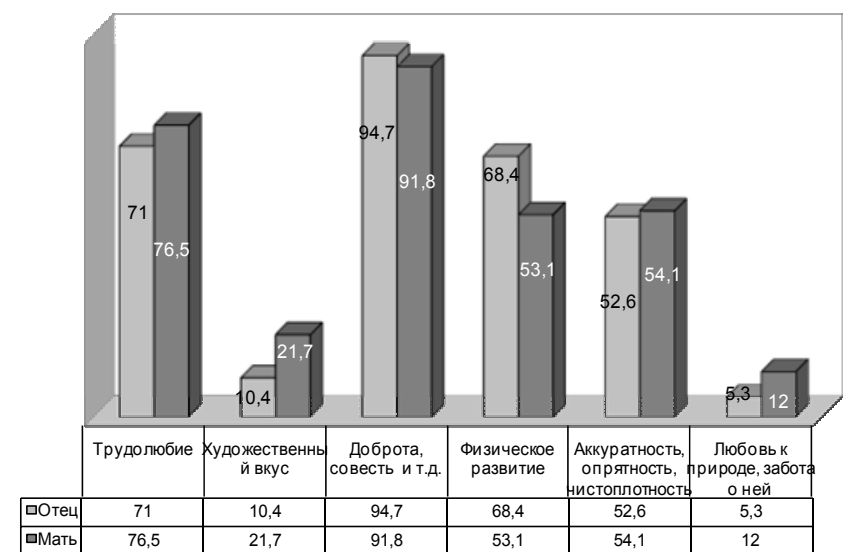


Рис. 2. Ценности семейного воспитания дошкольников, %



Рис. 3. Механизмы формирования мотивированной потребности ребенка в здоровье средствами физической культуры, %

Виды деятельности в семье, %

Виды деятельности в семье	Отец	Мать
Чтение с ребенком литературы	57,9	67,8
Развитие художественных и музыкальных способностей	7,9	8,9
Здоровье через занятия физическим воспитанием	31,6	22,6

Кроме детской литературы к механизмам формирования мотивационной потребности у детей дошкольного возраста в здоровье и двигательной активности относится и посещение с родителями различных спортивных мероприятий (25,3 %).

Изучение структуры спортивно-оздоровительной деятельности в семье показало, что наиболее востребованными видами спортивной деятельности явились: езда на велосипеде, спортивные игры, катание на коньках (рис. 4).

Скорее всего, это объясняется доступностью этих видов спортивной деятельности и созданными для этого условиями. При этом недостаточное внимание родители уделяют утренней гигиенической гимнастике как важной форме физического воспитания (отцы – 10,5 %, матери – 21,8 %), хотя она направлена на активизацию деятельности организма, повышение работоспособности и формирование правильной осанки.

Выявлена недооценка и процесса закаливания дошкольника (отцы – 23,7 %, матери – 22,8 %). Организм дошкольника должен поддерживать тепловой баланс при различных внешних температурах, так как нарушение терморегуляции приводит к заболеваниям [2].

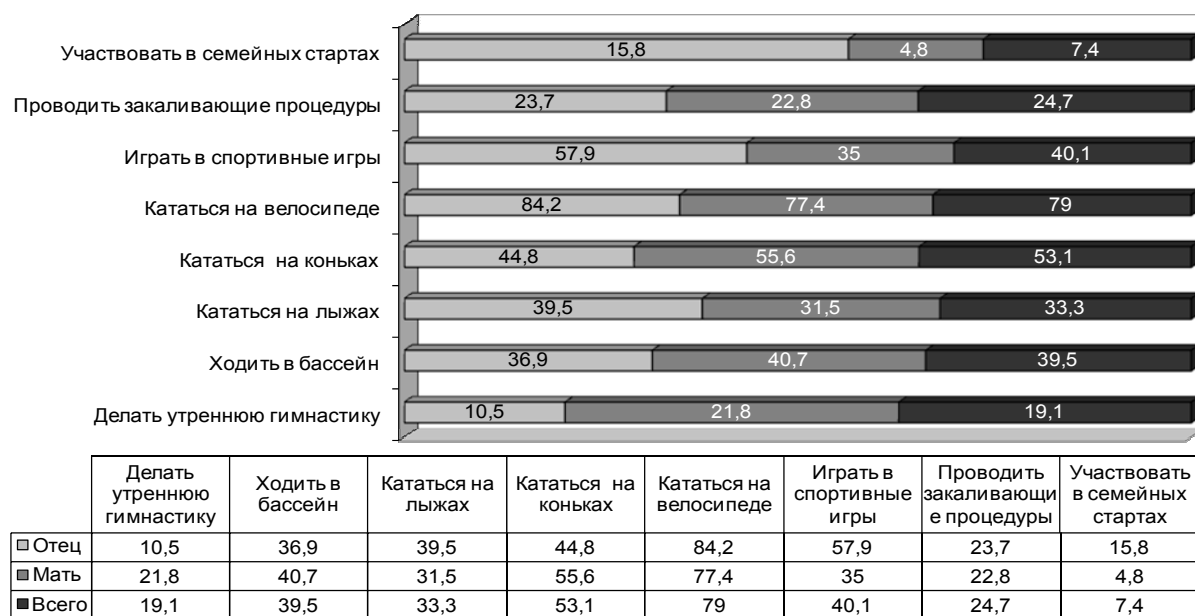


Рис. 4. Приоритеты спортивно-оздоровительного досуга в семье, %

Для развития эмоциональной сферы ребенка можно использовать состязательные моменты различных форм физкультурной деятельности как в семье, так и в дошкольном образовательном учреждении. Однако, например, в «семейных стартах» принимают участие лишь 15,8 % отцов и 4,8 % матерей, что, скорее всего, крайне мало.

В работе выделены наиболее значимые факторы, мешающие формированию мотивированной потребности в здоровье у детей дошкольного возраста (рис. 5). Так, например, самым существенным фактором является отсутствие свободного времени (отцы – 68,4 %, матери – 67 %). К другим факторам относятся: недостаточное финансовое положение семьи, отсутствие желания заниматься воспитанием ребенка и др. Они свидетельствуют о перегруженности родителей на производстве и дома, о снижении чувства ответственности за воспитание своего ребенка, что не оправдывает родителей, не занимающихся воспитанием своего ребенка. Ведь родители – это первые педагоги детей. Они обязаны заложить основы их физического, нравственного и интеллектуального развития в раннем детском возрасте.

Правда, не имея достаточно свободного времени, родители пытаются создать условия для физического развития своих дошколят, приобретая различный спортивный инвентарь (рис. 6). Хотя, с другой стороны, наличие спортивного инвентаря не является гарантией активного его использования, что подтверждают результаты исследования.

Биологическая потребность в движении детей может реализовываться и через детский спорт, который большинство родителей рассматривают как активную форму занятий (рис. 7), способствующую формированию характера и волевых качеств (отцы – 76,3 %, матери – 61,2 %).

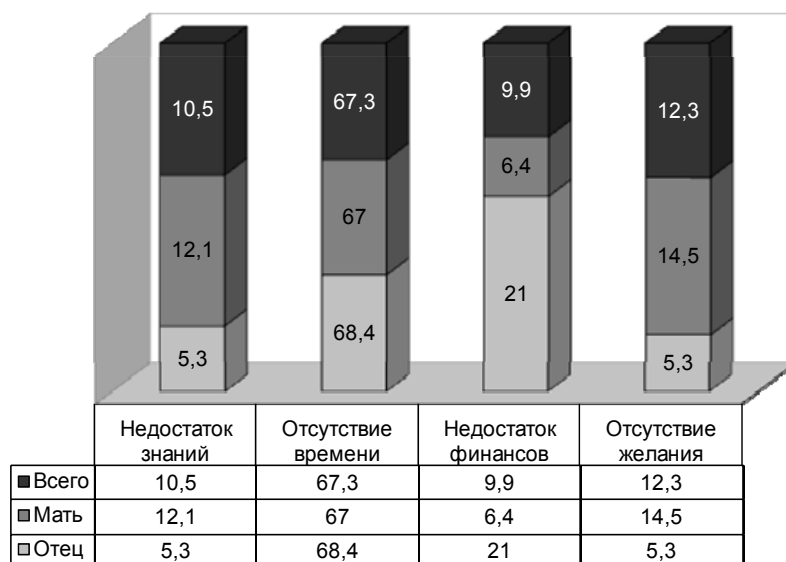


Рис. 5. Факторы, мешающие родителям заниматься физическим воспитанием своего ребенка, %

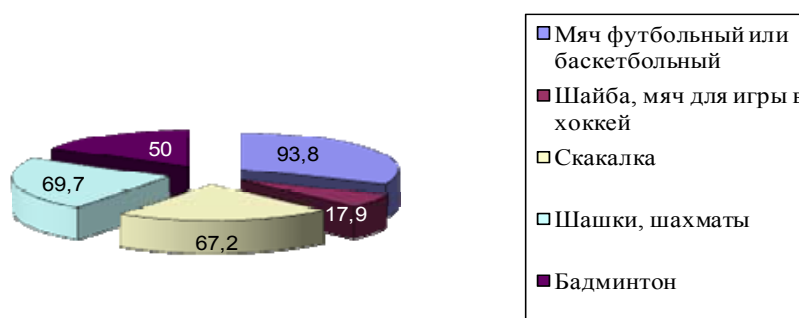
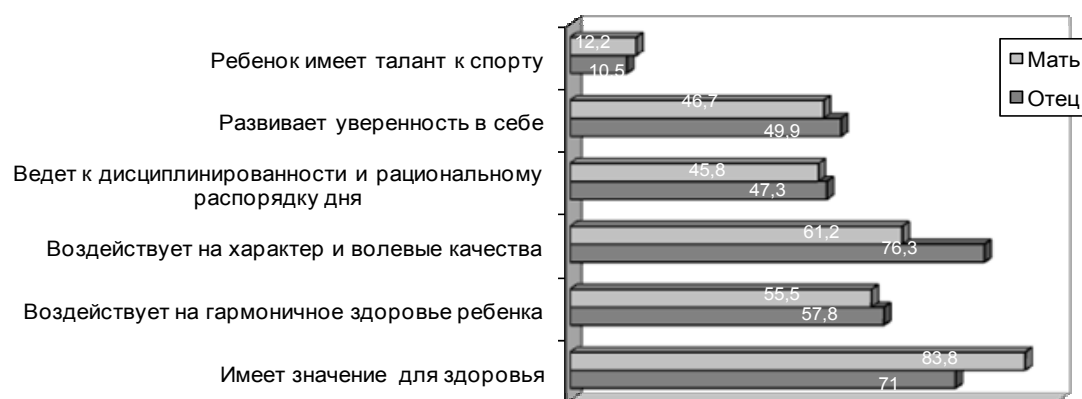


Рис. 6. Наличие спортивного инвентаря в семье дошкольника, %



	Имеет значение для здоровья	Воздействует на гармоничное здоровье ребенка	Воздействует на характер и волевые качества	Ведет к дисциплинированности и рациональному у распорядку дня	Развивает уверенность в себе	Ребенок имеет талант к спорту
■ Мать	83,8	55,5	61,2	45,8	46,7	12,2
■ Отец	71	57,8	76,3	47,3	49,9	10,5

Рис. 7. Родительская мотивация привлечения детей в детский спорт, %

Детский спорт, как считают родители, укрепляет здоровье ребенка (отцы – 71 %, матери – 83,8 %), способствует формированию у дошкольников дисциплинированность (отцы – 47,3 %, матери – 45,8 %) и уверенности в себе (отцы – 49,9 %, матери – 46,7 %).

Родители, конечно, понимают значимость дополнительных физических нагрузок дошкольника в спортивных секциях. Однако они не спешат определить своего ребенка в детский спорт, что связано, скорее всего, с их неверным представлением о здоровье своего ребенка: 50 % родителей считают его здоровье удовлетворительным, 45,7 % – хорошим (рис. 8).

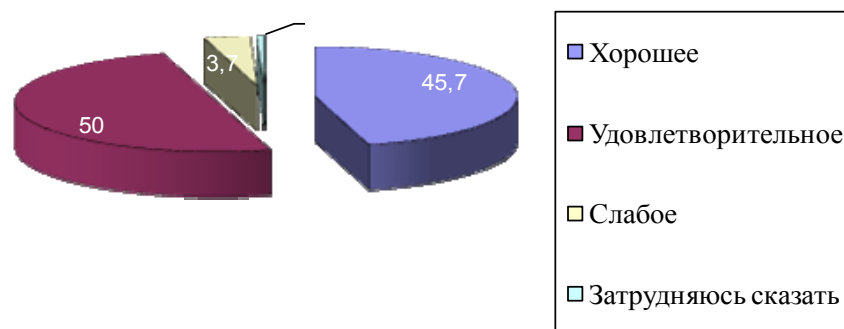


Рис. 8. Оценка здоровья дошкольника его родителями, %

Приход детей в школу приводит к значительному ухудшению их здоровья в связи с увеличением умственной нагрузки и с тем, что двигательная активность не соответствует возрастным потребностям ребенка.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить ценностные аспекты влияния семьи на формирование мотивированной потребности в физическом здоровье у детей дошкольного возраста: чтение родителями детской литературы и просмотр видеофильмов о физическом здоровье, ориентирующих на физическое совершенство, посредством физической культуры; личный пример родителей в физкультурно-оздоровительных занятиях; совместный спортивно-оздоровительный отдых с детьми.

Библиографические ссылки

1. Чижакова Г. И. Педагогическая аксиология : монография / под ред. В. А. Сластенина. Красноярск : СибГТУ, 2008. 294 с.
2. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 1996. 592 с.

FAMILY PRESCHOOL AND MOTIVATION TO HEALTH

K. S. Lavrichenko, V. M. Kravchenko

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

The article reveals the place of family in the formation of a preschooler needs motivated in their health. Identifies approaches to create a healthy lifestyle by means of physical culture.

Keywords: family, health, environment of formation, motivated by the need, factors, mechanisms of formation.

© Лавриченко К. С., Кравченко В. М., 2011

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННО-МЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Т. В. Лепилина, А. И. Завьялов

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

Инновационная сущность организации процесса обучения плаванию детей младшего школьного возраста состоит в том, чтобы предложить такую форму организации процесса обучения, при которой открывалась бы реальная перспектива эффективного физического совершенствования в согласии с индивидуальными потребностями, способностями и уровнем притязания каждого ученика.

Ключевые слова: методика, начальное обучение плаванию, дети, младший школьный возраст, задачи, наглядный материал, видеофильмы, рисунки-раскраски, эксперимент.

Современное образование в сфере физической культуры опирается, прежде всего, на идею о воспитании ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов ведения здорового и спортивного образа жизни.

Плавание как форма физической нагрузки и спортивное направление представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, поэтому оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Большую актуальность занятия плаванием приобретают для детей младшего школьного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков, и как следствие дети могут уже осваивать не только навык держания на воде, но и различные техники плавания.

Комплексный подход к обучению плаванию детей младшего школьного возраста ставит перед образовательной системой следующие задачи:

- укрепление здоровья обучаемого, развитие его физических качеств и функциональных систем организма;
- овладение различными стилями плавания. Совершенствование собственных показателей в данном виде спорта. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями и возможностями. Формирование представления о плавании как спортивном направлении и средстве гармоничного развития организма;
- формирование сознательного отношения к собственной физической форме, устойчивого интереса, мотивации, потребности к занятиям и здоровому образу жизни. Формирование навыков гигиены и закаливания организма. Ознакомление с правилами безопасности на воде;
- профилактика заболеваний, устранение недостатков физического развития, коррекция отклонений от нормы различных систем и функций организма;
- познание особенностей своего тела и личности в условиях водной среды. Формирование творческого отношения к двигательной активности в водной среде.

В связи с психофизиологическими и когнитивными особенностями детей младшего школьного возраста в преподавании большую актуальность приобретают наглядные средства обучения и интенсификация механизмов обратной связи в учебном процессе.

Демонстрация как метод наглядного обучения играет в процессе обучения плаванию ключевую роль наряду с методом направленного прочувствования двигательного действия, так как чувственное и наглядное восприятие превалируют в когнитивных процессах младшего школьника.

На основе задач комплексного подхода к обучению плаванию младших школьников, а также с учетом их психофизиологических особенностей нами была разработана методика начального обучения плаванию детей, основанная на комплексе средств обучения.

Инновационная сущность организации процесса обучения плаванию детей младшего школьного возраста состоит в том, чтобы предложить такую форму организации процесса обучения, при которой открывалась бы реальная перспектива эффективного физического совершенствования в согласии с индивидуальными потребностями, способностями и уровнем притязания каждого ученика.

Содержание методики преимущественно ориентировано на решение оздоровительных, общеразвивающих, общеприкладных и спортивно-рекреационных задач физического воспитания, за счет опоры на дидактический материал информационно-медийного и рефлексивного характера.

Процесс обучения в рамках презентуемой методики разделен на три этапа. Каждый этап характеризуется разным уровнем освоения навыка плавания, спецификой решаемых задач обучения, содержанием средств и методов обучения.

Содержание теоретического раздела ориентировано, прежде всего, на понимание оздоровительного и закаливающего значения плавания, необычности водной среды, специфику обучения плаванию, психологическое состояние обучающихся во время занятий и его влияние на процесс овладения двигательным навыком.

Практический раздел ориентирован на обучение детей младшего школьного возраста спортивным стилям плавания, повышение общего уровня функциональных и двигательных способностей, необходимых для успешного освоения плавательных навыков.

Для повышения эффективности обучения плаванию был разработан и использовался наглядный материал – обучающие анимационные видеофильмы, содержащие учебный материал и информацию о влиянии плавания на организм человека, что позволяет:

- формировать предварительное представление об изучаемом движении и правильное его воспроизведение;
- акцентировать внимание ребенка на знании и понимании влияния плавания на организм человека.

Видеофильм состоит из трех частей:

- 1) показ выполнения разучиваемого упражнения в мультипликационной форме;
- 2) информация о влиянии плавания на организм человека в мультипликационной форме;
- 3) показ разучиваемого упражнения в художественной форме.

Рефлексивная составляющая программы отражена в рабочей тетради, которая является индивидуальным дидактическим средством. Данное средство выполняет не только рефлексивно-оценочные задачи, но и позволяет повторить материал в вербально-наглядном представлении.

Одним из элементов рабочей тетради являются схемы-раскраски «Я умею!» с изображением разученного и освоенного упражнения и обозначенными областями влияния плавания на организм человека.

Разукрашивание рисунков с успешно освоенным упражнением и областями влияния плавания на организм (область сердца, легких, позвоночника) позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия, осознать оздоровительное значение плавания непосредственно в процессе обучения.

В верхней части рисунка изображено упражнение, которое ребенок научился выполнять на занятиях. В нижней – схематично обозначены зоны систем организма человека (зона сердца, легких, позвоночника), которые развивают и укрепляют систематические занятия плаванием. В произвольной форме ребенок разукрашивает рисунок-раскраску.

Предварительный эксперимент был проведен в сентябре–декабре 2010 г. на базе плавательного центра СибГАУ. Были набраны две экспериментальные группы детей младшего школьного возраста 7–8 лет. Для объективизации данных исследований нами были также проанализированы результаты обучения двух контрольных групп.

Наблюдение и анализ учебных результатов позволили сделать следующие выводы. Дети экспериментальной группы более осознанно и ответственно относятся к занятиям – проявляют высокий уровень заинтересованности, целеустремленности и познавательной активности, имеют представление о влиянии плавания на организм, способны оценивать собственные достижения, имеют 100%-ную сохранность контингента в учебных группах. Также нами была отмечена положительная реакция детей на информационно-образовательный материал – они с интересом смотрели обучающие видеофильмы и с нетерпением ждали новых, радовались успехам на контрольных занятиях, которые сопровождались не только оценкой, но и рисунками-раскрасками.

Таким образом, предлагаемая методика позволяет обучить плаванию детей разного уровня физического развития, снизить негативные последствия учебной перегрузки, увеличить уровень ежедневной двигательной активности, обучить основам знаний и умений положительного влияния плавания на организм человека, пользы систематических занятий оздоровительным плаванием. При этом формируются социально значимые качества личности: уважение к окружающим, коллективизм, осознание значимости занятий физической культурой, трудолюбие, целеустремленность. В предлагаемой методике обучения овладению спортивными стилями плавания, прикладными навыками стандартные занятия по обучению и совершенствованию плаванию физической культуры приобретают свою истинную функцию – образовательную.

Особенностью данной методики, помимо всего прочего, является формирование устойчивого интереса, мотивации, потребности к систематическим занятиям плаванием у всех детей без исключения, как предрасположенных, так и не предрасположенных к достижению высоких показателей в данном виде спорта.

TECHNIQUE OF ELEMENTARY EDUCATION TO SWIMMING OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE WITH USE OF INFORMATION-MEDIA TECHNOLOGIES

T. V. Lepilina, A. I. Zavyalov

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

The idea of our organization of process of training to swimming of children of younger school age is, to offer such form of organization of process of training, at which the real prospect of effective physical perfection in the consent with individual needs, abilities and level of claim of each schoolboy opened.

Keywords: a technique, initial training to swimming, children, younger school age, tasks, evident material, videofilms, figures, experiment.

© Лепилина Т. В., Завьялов А. И., 2011

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т. В. Лепилина

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

Обучение плаванию приобретает системный характер и начинает представлять из себя полноценную технологию только в случае опоры на определенную целевую парадигму. Современные методики преподавания плавания лежат в рамках различных целевых парадигм.

Ключевые слова: плавание, обучение, парадигма, младший школьный возраст, здоровье.

Массовое обучение плаванию – одна из неотъемлемых частей российской системы физического воспитания. Умение плавать сохраняет жизнь, укрепляет здоровье, способствует закаливанию организма. И это лишь некоторые причины необходимости массового обучения плаванию детей. Вот почему так важно научить каждого ребенка плавать.

Сегодня перед школой, перед всеми организациями, работающими с детьми и студенческой молодежью, стоит именно такая задача. И это значит, что надо мобилизовать все имеющиеся резервы, активизировать усилия педагогов, спортивных работников, родителей учащихся, общественности на выполнение этой жизненно важной проблемы.

Обучение плаванию приобретает системный характер и начинает представлять из себя полноценную технологию, только в случае опоры на определенную целевую парадигму. Современные методики преподавания плавания лежат в рамках различных целевых парадигм. В зависимости от генеральной стратегии обучения плаванию на первый план в преподавании выходят специфичные задачи и технологии. Анализ отечественной и зарубежной литературы позволил нам условно выделить пять наиболее распространенных парадигм.

1. *Оздоровительно-профилактическая парадигма.* В рамках данного подхода плавание, в первую очередь, рассматривается как средство укрепления здоровья и профилактики заболеваний, поэтому основной целью занятий становится укрепление здоровья обучаемого, развитие его физических качеств и функциональных систем организма, которые имеют на него (здоровье) непосредственное влияние: вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система и т. д. Педагогический процесс заключается также и в том, чтобы привить воспитаннику сознательное отношение к собственной физической форме, привить навыки рационального планирования общего режима, гигиены и закаливания организма.

2. *Лечебно-реабилитационная парадигма.* Данный подход рассматривает плавание как средство восстановления физиологических функций организма человека, обучающегося после перенесенных заболеваний и травм, а также для коррекции функций организма, связанных с врожденными заболеваниями. Специфическим для данного направления является сочетание воздействий: общего (укрепление здоровья, развитие и закрепление навыков движения, волевых качеств) и специального (восстановление нарушенных функций организма).

3. *Спортивная парадигма.* Этот подход позиционирует плавание как спортивное направление, а базовой задачей обучаемого становится достижение высоких результатов и показателей в данном виде спорта. Важные цели в данном направлении – это овладение в совершенстве различными стилями плавания, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями и возможностями обучаемого. В рамках данного направления высвечиваются также и такие воспитательные задачи как формирование силы воли, спортивного азарта, командного духа, патриотизма и т. д.

4. *Образовательно-информационная парадигма.* На первый план данного направления выступают такие задачи, как формирование базовых навыков плавания, формирование представления о плавании как спортивном направлении, формирование представлений о плавании как средстве гармоничного развития организма. Формирование навыков рационального планирования общего режима, гигиены и закаливания организма. Формирование потребности в систематических занятиях плаванием в режиме свободного времени. В данной парадигме плавание позиционируется как элемент организации жизнедеятельности человека.

5. *Культурологическая парадигма.* В рамках данного подхода плавание позиционируется как элемент культуры человека, способ познания собственного тела, самопознания вообще. Приверженцы данной концепции обучения плаванию рассматривают плавание как вид творчества, самовыражения и даже искусства. Интеграция с водой, как со средой, позволяет обучающемуся плаванию сформировать представление о ее устройстве и влиянии данной среды на его эмоциональное, психическое и физическое состояние, познание способностей своего тела в условиях водной среды.

В контексте массового обучения плаванию детей младшего школьного возраста актуальным становится комбинированный подход с комплексами вариативных задач (см. таблицу).

С точки зрения обучения плаванию детей младшего школьного возраста наибольшее значение приобретает ориентация на обучение начальному плаванию, оздоровительное плавание и актуализация воспитательно-развивающего потенциала занятий.

Начальное плавание преследует цель обучения учащегося элементарным плавательным навыкам – самостоятельно проплыть не менее 25 м, лежать на спине, плавать в вертикальном положении, нырять на глубину до 2 м – и направлено на безопасность и предотвращение гибели при несчастных, экстремальных случаях на воде.

Оздоровительное плавание преследует цель закаливания, предупреждения заболеваний, укрепления здоровья, повышения работоспособности и т. д.

Воспитательно-развивающий потенциал занятий плаванием разворачивается через актуализацию мировоззренческих установок учащегося относительно благотворного влияния плавания и занятий в воде на здоровье и качество жизни человека в целом.

Комплексы задач обучения плаванию детей младшего школьного возраста (ДМШВ)

№ п/п	Парадигма	Задачи обучения плаванию ДМШВ с нормальным развитием
1	Оздоровительно-профилактическая	Укрепление здоровья обучаемого и развитие его физических функций и систем организма. Формирование сознательного отношения к собственной физической форме. Формирование навыков рационального планирования общего режима, гигиены и закаливания организма
2	Лечебно-реабилитационная	Коррекция отклонений от нормы различных систем и функций организма, устранение недостатков физического развития, профилактика заболеваний
3	Спортивная	Освоение и совершенствование техники всех способов плавания. Достижение высоких спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями и возможностями
4	Образовательно-информационная	Ознакомление с правилами безопасности поведения на воде, правилами личной гигиены. Формирование представления о плавании как спортивном направлении и средстве гармоничного развития организма. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям плаванием в режиме свободного времени
5	Культурологическая	Познание особенностей своего тела и личности в условиях водной среды. Формирование творческого отношения к двигательной активности в водной среде

Для выстраивания эффективной программы обучения плаванию необходим не только учет общих задач и возраста обучаемых, а также учет продолжительности курса обучения плаванию, материально-технических условий для проведения занятий, учет психофизиологического состояния детей. От этих данных зависит дозировка нагрузки, выбор приемов и методов обучения, подбор конкретных упражнений.

Необходимо иметь в виду, что для детей младшего школьного возраста большое значение имеет эмоциональное оформление занятия.

Высокий эмоциональный фон проведения занятий делает оздоровительную тренировку в водной среде более привлекательной, способствуя нормализации психического состояния и повышению работоспособности занимающихся. Важными моментами в работе с детьми становятся:

- отсутствие монотонности движений;
- наличие развлекательных элементов;
- музыкальное сопровождение занятий;
- эстафетные и командные игры;
- наличие обратной связи и механизма фиксации достижений.

Таким образом, массовое обучение детей плаванию может осуществляться в рамках программ различной направленности и трудоемкости, но должно носить комплексный системный характер, а также опираться на психофизиологические особенности возраста обучаемых.

THE COMPLEX APPROACH TO TRAINING TO SWIMMING OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE

T. V. Lepilina

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

The training to swimming gets system character and begins to represent them itself high-grade technology, only in case of a support on determined target scientific installation. The modern techniques of teaching of swimming lay within the framework of various target scientific installations.

Keywords: swimming, training, scientific installation, younger school age, health.

© Лепилина Т. В., 2011

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ У СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

М. А. Мальцева

Омский государственный университет, Россия, Омск

Представлены результаты педагогического тестирования физических качеств студентов подготовительного отделения для определения эффективности занятий по программе дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, подготовительная группа, эффективность занятий, тестирование.

Практические занятия по физическому воспитанию начинаются с приема контрольных нормативов, предусмотренных рабочей программой. По результатам медицинского осмотра на подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной групп. Чаще всего это студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и слабое физическое развитие.

В основу планирования прохождения учебного материала на подготовительном отделении входят нормы и требования физического воспитания, которые регламентируются государственной учебной программой для вузов. В содержание занятий включаются физические упражнения, оказывающие комплексное влияние на развитие быстроты, силы и выносливости.

Необходимость применения средств и методов физического воспитания, оказывающих комплексное влияние на развитие силы, быстроты и выносливости, доказана многолетним опытом и исследованиями многих авторов [1; 2]. Эти исследования свидетельствуют о том, что любое качество двигательной деятельности совершенствуется более успешно в случае использования в тренировочном процессе разносторонних физических упражнений. Поэтому объем физических упражнений, направленных на улучшение общей физической подготовки, должен составлять 65–75 %.

При планировании и выборе средств физического воспитания, объема и интенсивности нагрузки для развития функциональных возможностей организма необходимо руководствоваться состоянием физической подготовки и здоровья студентов, задачами, стоящими перед каждым занятием, и имеющимися условиями.

К основным средствам физического воспитания, применяемым для проведения занятий на подготовительном отделении, относятся физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Физические упражнения предполагают активную деятельность занимающихся для достижения более высокого уровня развития психофизиологических и физических возможностей организма. При планировании и проведении занятий необходимо учитывать не только индивидуальные особенности студентов и особенности внешних условий, но и эмоциональную активность, сознательность занимающихся.

В процессе занятий по физическому воспитанию на подготовительном отделении находят применение различные виды спорта (лыжный спорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание). Игры – наиболее эмоциональный вид спорта, служащий средством общей физической подготовки, содействующий обучению спортивной технике по отдельным видам спорта и способствующий воспитанию у занимающихся чувства коллективной активности, решительности и дисциплинированности в действиях.

В программу по физическому воспитанию студентов 1 и 2 курсов помимо выполнения практических норм, включающих упражнения, определяющие уровень развития

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), внесены и теоретические требования.

С целью определения эффективности занятий по физическому воспитанию у студентов подготовительной группы необходимо учитывать не только содержание практических занятий, но и содержание теоретического раздела программы. Для успешного освоения теоретических знаний студенты прослушивают лекции и занимаются самостоятельно с целью изучения вопросов в организации физической культуры и спорта.

Раздел знаний предназначен для оценки знаний занимающихся о влиянии средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.

Раздел умений предусматривает:

- владение практическими навыками применения различных средств физической культуры в режиме труда, учебы, отдыха;
- умение применять гигиенические и закаливающие процедуры, средства самоконтроля за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.

Для успешной сдачи зачетов по этим разделам студенты прослушивают лекции, где рассматриваются вопросы, теоретически обосновывающие решение задачи по достижению оптимального уровня физической подготовленности и физического развития, сохранения полноценного здоровья с целью обеспечения высокопроизводительной деятельности и защиты Родины.

В студенческой жизни важное место занимает режим, включающий учебу, занятия физическими упражнениями, отдых, питание. Рекомендовать режим дня, одинаковый для всех, невозможно, но существуют общие гигиенические положения, позволяющие по индивидуальным особенностям и функциональным возможностям установить личный режим дня. Он предусматривает подъем, утреннюю гигиеническую зарядку, водные процедуры, завтрак, учебные занятия, обед, отдых, самостоятельные занятия спортом, ужин, сон. Необходимыми компонентами выполнения рационального режима, особенно при занятиях спортом, являются исключение курения, употребление алкоголя, сбалансированное питание. Строгое выполнение режима дня способствует воспитанию силы воли, организованности, сознательной дисциплины.

Анализ физической подготовленности по результатам контрольных нормативов и первичного медицинского обследования свидетельствует, что до 20 % первокурсников отнесены к подготовительным группам с ослабленным здоровьем и слабым физическим развитием. Необходимость особого внимания к организации занятий по физическому воспитанию с этими студентами вызвана и тем, что наряду с общими задачами по укреплению здоровья здесь нужно решать и такие, как повышение физиологической активности органов и систем, формирование стойких компенсаций при различных заболеваниях.

Определение уровня допустимых физических нагрузок для студентов с незначительными отклонениями в состоянии здоровья и слабым физическим развитием – исключительно важная и вместе с тем сложная задача, поэтому необходимо исследование непосредственного влияния нагрузок для определения эффективности занятий по физическому воспитанию, а также динамики физической работоспособности занимающихся 1–2 курса. Нами использовалось педагогическое тестирование, включающее комплекс из семи физических упражнений, обеспечивающих последовательное воздействие на все мышечные группы. Это технически несложные движения, не требующие особого обучения. Упражнения для плечевого пояса – рывковые движения рук (один раз согнутыми, один – прямыми – считается за один раз), отжимание, приседы на всю стопу, руки вперед; наклоны назад сидя на скамье, руки за голову; подъем ног до прямого угла из исходного положения лежа на спине, восхождение на гимнастическую скамью, подъем прямых ног из положения лежа на животе. Каждое упражнение выполняется максимальное количество раз в течение 28 с с интервалами между упражнениями 30 с.

Максимальное число выполненного упражнения делится на четыре и этим определяется оптимальное число повторений индивидуально для каждого занимающегося. Повторение этого теста через два месяца показало положительную динамику работоспособности студентов. Результаты представлены в таблице.

**Показатели физической подготовленности студентов
($\bar{X} \pm m, S$)**

Тесты-задания (кол-во раз)	Подготовительные группы ($n = 36$)		
	I обследование	II обследование	t, P
Рывки руками	$26 \pm 0,5$ $S = 3$	$29 \pm 0,7$ $S = 4,3$	$3,5$ <
Отжимание	25 ± 1 $S = 6$	$30 \pm 1,2$ $S = 7$	$4,2$ <
Приседы на всю стопу, руки вперед	$28 \pm 0,8$ $S = 4,7$	$26 \pm 0,5$ $S = 3$	$2,2$ <
Наклоны назад сидя на скамье	$18 \pm 0,5$ $S = 3$	$20 \pm 0,5$ $S = 3$	$2,9$ <
Подъем ног до прямого угла из исходного положения лежа на спине	$16 \pm 0,5$ $S = 3$	$19 \pm 0,5$ $S = 3$	$2,9$ <
Восхождение на гимнастическую скамью	$23 \pm 0,7$ $S = 4$	$26 \pm 1,1$ $S = 6$	7 <
Подъем прямых ног из положения лежа на животе	$34 \pm 1,2$ $S = 7$	$38 \pm 1,2$ $S = 7$	$2,3$ <

Таким образом, многократное использование предлагаемого теста позволяет объективно определить эффективность проводимых занятий и вносить коррективы в индивидуальные программы в зависимости от полученных результатов.

Большое значение при проведении занятий по физическому воспитанию имеет наблюдение за внешними признаками утомления в процессе выполнения физических нагрузок. При перегрузке могут возникать общая слабость, неприятные ощущения в области сердца, повышенная потливость, побледнение или резкая гиперемия (покраснение) кожных покровов. В этих случаях необходимо снизить физические нагрузки, дать отдых и направить занимающихся на обследование к врачу.

Библиографические ссылки

1. Турлаков С. В., Турлакова Т. Г. Использование современных технологий в физическом воспитании // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : матер. Междунар. конф. Ч. 1. М., 2004. С. 92–93.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2002. 480 с.

THE DETERMINATION OF LESSONS' EFFECTIVENESS ON PHYSICAL EDUCATION FOR THE STUDENTS OF PREPARATORY GROUP

M. A. Maltceva

Omsk State University, Russia, Omsk

The article represents the results of the pedagogical testing of physical qualities of preparatory students group for determination of lessons' effectiveness on the program of discipline the "Physical culture".

Keywords: physical education, students, preparatory group, effectiveness of lessons, testing.

© Мальцева М. А., 2011

ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Е. Н. Морозова

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

Езда на велосипеде позволяет поддерживать общий тонус организма и уменьшает опасность развития сердечно-сосудистых, легочных заболеваний, тренирует вестибулярный аппарат и укрепляет здоровье.

Ключевые слова: велосипед, посадка, оздоровление, тренировка.

Езда на велосипеде – это способ передвижения на колесах за счет мышечной силы, который насчитывает много веков. На сегодняшний день этот вид физической деятельности считается одним из самых популярных видов активного отдыха, не только самым эффективным способом укрепления здоровья, но и самым доступным.

Велосипедные прогулки существуют с тех пор, как был изобретен велосипед, так как людям всегда была присуща тяга к путешествиям, а велосипед давал значительно больше возможностей, чем пеший туризм, позволяя развивать большую скорость и перевозить более тяжелые грузы.

Велосипед является отличным помощником для снятия стрессов и оздоровления организма, это удобное и экологичное средство передвижения, а также источник положительных эмоций. Тренировка в виде езды на велосипеде означает передвижение с определенной интенсивностью, скоростью и в течение определенного времени. Интенсивная велопоездка на свежем воздухе способствует более активному дыханию и приводит к насыщению легких кислородом, что способствует снижению риска легочных заболеваний и улучшению работы мозга. Она является хорошим тренингом для вестибулярного аппарата.

Велосипед незаменим в борьбе с лишними килограммами. Во время езды на велосипеде тяжесть тела более равномерно распределяется на несколько опорных точек (руль, седло, педали), предотвращая чрезмерное напряжение, локальное утомление и травматизацию связочно-суставного аппарата ног, которая, например, возможна у полных людей при беге. Это позволяет увеличить время, интенсивность физических нагрузок и получить лучший оздоравливающий эффект.

Применение оздоровительных тренировок на велосипеде является наиболее оправданным путем сохранения здоровья и увеличения адаптационных возможностей организма. Наиболее характерной особенностью в этом виде деятельности является преимущественное проявление и развитие выносливости.

Выносливость – это способность противостоять утомлению, в какой-либо деятельности. Одним из основных критериев выносливости принято считать время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

При воспитании выносливости с помощью циклических упражнений нагрузка определяется следующими факторами:

- абсолютная интенсивность упражнения (скорость передвижения и т. д.);
- продолжительность упражнения;
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений упражнения.

Оздоровительные тренировки циклической направленности, к которым относятся велопоездки, помогают собрать воедино все внутренние ресурсы организма. Они укрепляют мускулатуру, повышают экономичность обмена веществ. Способствуют повышению резервных возможностей аппарата кровообращения, позволяя укрепить сердце

и экономизировать его работу в состоянии покоя, улучшают сон, делают человека бодрым, жизнерадостным и повышают иммунитет.

Прежде чем приступить к оздоровительным занятиям следует знать, что техника езды на велосипеде включает в себя:

- выработку правильной посадки;
- технику рационального педалирования;
- соблюдение направленности движения;
- технику преодоления виража;
- преодоление горных этапов (подъемы и спуски);
- преодоление препятствий;
- изучение старта с места;
- езда, стоя на педалях.

Правильная посадка на велосипеде очень важна для велосипедиста. Она является профилактикой статических перегрузок отдельных мышц. От того, под каким углом будут работать коленные суставы, бедра и стопы, от положения туловища и рук зависит способность мышц прилагать максимальное усилие. Положение тела влияет и на положение внутренних органов (легких, органов пищеварения). Слишком сильное или слишком слабое сгибание и разгибание суставов не позволит развивать максимальную мощность. Правильная посадка определяется взаимным расположением голеней, бедер и рук, величиной рамы, высотой седла и руля. Высота седла устанавливается так, чтобы распрямленная нога пяткой доставала опущенную до нижней точки педаль. Руль может быть выше седла, а длина рамы такой, чтобы, уперев локоть руки в передний конец седла, велосипедист доставал руль серединой пальцев.

Во время движения стопа должна располагаться так, чтобы на ось педали давила передняя ее треть. При правильной посадке туловище слегка согнуто в пояснице и наклонено вперед, руки незначительно согнуты в локтевых суставах, держат руль свободно на ширине плеч без напряжения. Велосипедист при таких условиях не должен испытывать неудобства. Движения ног мягкие, равномерные, без толчков, дыхание ровное, свободное, без задержек.

Одежда и велосипед должны быть яркими, броскими, со светоотражающими вставками. Одежда должна плотно прилегать к телу, чтобы не попасть в цепь и не зацепиться за ветки, пока крутятся педали. Не стоит забывать о специальных перчатках, налокотниках и наколенниках, шлем также необходим.

Несмотря на разнообразие различных циклических видов спорта, в целях сохранения психического и физического здоровья, по моему мнению, целесообразно регулярное чередование периодов работы и отдыха. С помощью езды на велосипеде каждый человек может выбрать такой вид нагрузки, который будет сохранять, приумножать здоровье, влиять не только на его физическое состояние, но и на развитие личности.

BIKING AS A MEANS OF IMPROVING THE HEALTH

E. N. Morozova

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

Ride the bicycle allows supporting the general tone of the organism and reduces the danger of the development cardiovascular, pulmonary diseases, drills вестибулярный device and consolidates health.

Keywords: bicycle, boarding, recovery, drill.

© Морозова Е. Н., 2011

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

И. Н. Мосензова, О. Н. Шуст

Черноморский государственный университет имени Петра Могилы,
Украина, Николаев

В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья студентов. С целью изучения и прогнозирования изменений состояния здоровья студентов, решения оздоровительных задач необходимо использовать современные виды контроля. Планирование занятий по физическому воспитанию необходимо осуществлять с учетом общего учебного процесса в вузе.

Ключевые слова: студент, университет, исследование, здоровье, система, эффективность.

Данные исследований свидетельствуют, что на здоровье человека влияет образ жизни (50 %), состояние окружающей среды (20 %), наследственность (20 %), уровень развития системы здравоохранения (10 %). Существует мнение (С. К. Городилин, 2002), что здоровье отражает психическое, физическое, социальное благополучие, обеспечивает выполнение ряда функций (трудовых, социальных, биологических) и определяется как нормальное психосоматическое состояние человека. Отдельно изучались факторы, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья студентов. Установлено, что на уровень здоровья будущих специалистов влияют занятия по физической культуре [1] и спорту (15–30 %), питание (10–16 %), сон (24–30 %), другие факторы (24–51 %). Как указано в постановлении Кабинета министров Украины (2006), в Государственной программе развития физической культуры и спорта на 2007–2011 гг. обращено внимание на проблемы совершенствования системы контроля за физическим развитием и здоровьем студентов.

Как известно, методы физического воспитания следует планировать с учетом функционального состояния организма, физического развития и физической подготовленности. Определение уровня здоровья необходимо с целью изучения и прогнозирования изменений состояния здоровья студентов для поиска адекватных путей решения оздоровительных задач. Результаты исследований свидетельствуют, что 80 % мужчин и 90 % женщин в возрасте 18–20 лет не способны к выполнению нагрузки классического степ-теста (В. А. Романенко, 2005). В своих исследованиях В. В. Пономарева (2001) пришла к выводу, что накопление резервов в организме происходит до 25 лет.

Ряд специалистов в области физической культуры и спорта (В. Приходько, В. Шуба, 2004) подвергли критике ныне действующую учебную программу по физическому воспитанию для вузов Украины III–IV уровней аккредитации. По мнению ученых, одним из недостатков современной системы физического воспитания является система оценивания. С учетом того, что у студентов после окончания вузов резко падает двигательная активность, необходимо создание новой системы оценивания студентов по физическому воспитанию, которая учитывала бы, помимо двигательных компонентов, уровень знаний и умений в укреплении своего здоровья. Существует мнение (О. Зеленюк, 2006), что приоритеты здоровья студентов должны быть основой для формирования содержания теоретического и практического блоков учебных программ по физическому воспитанию. Предложено (М. Оксем, 2004) внедрение в учебный процесс вузов теоретических блоков для оценки знаний по основным вопросам ведения здорового образа жизни.

В процессе обучения в вузах наблюдается тенденция резкого ухудшения состояния здоровья как у 41,3 % девушек, так и в 21,6 % юношей (Л. Г. Кириленко, 2007). Результаты

исследований [2] свидетельствуют, что у студентов, которые систематически не занимаются разными видами двигательной активности в возрасте 18–22 лет, биологический возраст больше, чем хронологический, на 7–12 лет. Данные свидетельствуют (Р. Т. Раевский, 2006, И. Н. Рипак, 2005), что высоким уровнем состояния здоровья характеризуются 4 % студентов, средним – 48 %, около 90 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. Каждый третий студент занимается в подготовительной, специально-медицинской группе или полностью освобожден от занятий по физическому воспитанию.

Результаты исследований (О. А. Богданов, 2006) подтверждают выводы о снижении аэробных возможностей организма студенток на протяжении последних 20-ти лет. По заключению врачебных комиссий, только 30 % студентов не имеют отклонений в состоянии здоровья (Д. Н. Давиденко, 2006). В результате исследований (С. А. Романченко, 2006) выявлена высокая положительная корреляция ($r = 0,87$) между уровнем успеваемости студентов и их состоянием здоровья. Определена зависимость между уровнем общефизической подготовленности студентов и их успешностью в общих и специальных дисциплинах. В период экзаменов двигательная активность студентов составляет 18–22 % от биологической нормы (И. Б. Карпова, 2005).

Эффективность обучения студентов в вузе зависит от их состояния здоровья. Так, 21,7 % студентов считают, что неудовлетворительное состояние здоровья ограничивает их возможности в учебной работе. В последние годы расширился диапазон исследований, посвященных проблемам влияния занятий по физическому воспитанию на физическую и умственную работоспособность студентов. В результате исследований [3] были получены данные, которые позволили установить зависимость снижения уровня умственной работоспособности студентов от интенсивности нагрузки и характера занятий физическими упражнениями, непосредственно после занятий: снижение умственной работоспособности длится около 1–1,5 ч после занятий физическими упражнениями. Результаты исследований выявили взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и умственной работоспособностью студентов в условиях стресса. В предэкзаменационный период у студентов, имеющих низкий уровень показателей физической работоспособности, более значительно снижается коэффициент умственной работоспособности, чем у студентов-спортсменов. Планировать занятия по физическому воспитанию необходимо с учетом общего учебного процесса в вузе.

Большое внимание в научных работах уделено вопросам индивидуализации учебного процесса. О. В. Зеленюк (2002) была разработана дифференцированная система оценки физической подготовленности, которая базируется на предварительном определении уровня здоровья студентов.

Результаты собственных исследований (проба Руфье до проведения тренировочных занятий на основе использования аэробных видов физической активности – $10,90 \pm 3,68$, после – $8,84 \pm 2,45$) позволили сделать вывод, что использование фитнес-технологий (фитбол-аэробика, степ-аэробика) может существенно ($p < 0,001$) повысить функциональные возможности студентов.

Обобщение результатов исследований ученых позволяет сделать вывод, что использование инновационных педагогических технологий, улучшение материальной базы, применение дифференцированного подхода, обновление программ, учет региональных особенностей могут способствовать повышению уровня здоровья студентов.

Библиографические ссылки

1. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів // Теорія та методика фізичного виховання. 2004. № 3. С. 41–44.
2. Хорошуха М. Ф. Порівняльний аналіз оцінки рівня фізичного здоров'я різних категорій людей за даним визначення біологічного віку // Вісник Чернігівського держав-

ного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. праць. 2007. № 44. С. 412–415.

3. Булич Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов [Электронный ресурс] // Ученые записки Таврического нац. ун-та. № 7. (46). URL : <http://science.crimea.edu/zapiski/zapis.html>.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE OF IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS

I. N. Mosenzova, O. N. Shust

The Black Sea State University of a name of Peter Mogily, Ukraine, Nikolaev

Today is observed trend deterioration in the health of students. In order to study and predict changes in the health of students, health problems solution it's necessary to use modern forms of control. Planning lessons of physical education is necessary to do with considering the total educational process at the university.

Keywords: student, university, research, health, system, efficiency.

© Мосензова И. Н., Шуст О. Н., 2011

О ВЛИЯНИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Е. В. Мудриевская

Омский государственный технический университет, Россия, Омск

Обобщены сведения об особенностях учебного труда в высших учебных заведениях и отношении студентов к физическому воспитанию как процессу в составе учебной деятельности.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, учебная деятельность, умственный труд, нервно-психические нагрузки.

Проблема эффективности физического воспитания студентов высших учебных заведений является актуальной на протяжении многих лет. И это несмотря на наличие различных средств, методов и технологий реализации названного педагогического процесса. На наш взгляд, данная реальность обусловлена, прежде всего, необходимостью учета не одного и не двух, а целого ряда факторов, оказывающих влияние на планирование и реализацию физического воспитания студентов.

Специфика практических занятий по дисциплине «Физическая культура» состоит в том, что выполнение любого физического упражнения, по отношению к состоянию покоя, активизирует функционирование организма, способствует раскрытию его резервных возможностей. Функциональные возможности у всех студентов различны, поскольку они зависят, прежде всего, от состояния здоровья, половой принадлежности, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности. Если учитывать перечисленные факторы, то реакции организма студентов на физическую нагрузку можно предвидеть.

Однако это далеко не полный перечень влияний на ход физического воспитания в вузе. Немаловажное значение имеют срочные и отставленные эффекты профессиональной учебы, которая является основным видом деятельности студентов. Поэтому цель данной статьи – обобщение сведений об особенностях учебного труда в высших учебных заведениях и отношении студентов к физическому воспитанию как процессу в составе учебной деятельности.

Студенчество представляет собой общность людей, организационно объединенных институтом высшего образования. По сравнению с другими группами населения, оно отличается профессиональной направленностью интересов, активным потреблением культуры, высоким уровнем интеллектуального развития и познавательной мотивации. Обучение в вузе характеризуется усложнением умственной деятельности молодых людей, что являет собой наибольшие возможности для развития их интеллекта, структура которого динамично меняется на протяжении всего студенческого возраста [1].

Умственный труд не только благоприятствует интеллектуальному развитию, он сопровождается определенными нервно-психическими нагрузками, называемыми напряженностью труда. Нервная и сердечно-сосудистая системы студентов первыми испытывают влияние интеллектуальной, сенсорной и эмоциональной нагрузок. Выполнение умственной работы средней напряженности повышает у человека частоту сердечных сокращений (ЧСС) до 84 уд/мин, сильной напряженности – до 93 уд/мин [2].

Умственный труд отличается от физического труда длительным нервным напряжением и повышенными требованиями к психической выносливости. Его специфика состоит в том, что после прекращения трудовых действий «рабочая доминанта» полностью не угасает, и автоматического прекращения работы не происходит, как в случае наступления физического утомления. Умственное утомление вызвано, прежде всего, перевозбуждением нервной системы. Установлено, что после напряженной умственной работы наступает фаза пониженной умственной работоспособности продолжительностью от 72 до 96 часов, для которой характерно снижение показателей оперативной памяти, логического и оперативного мышления [3].

По нашим наблюдениям и наблюдениям других исследователей (Н. В. Белкина, М. Я. Виленский, В. В. Митрохина), учебная деятельность в высшем учебном заведении занимает в среднем от 9 до 12 часов в день: время на аудиторные занятия составляет 6–8 часов, на самостоятельные занятия – 3–5 часов. Согласно гигиеническим требованиям к условиям труда, режим работы, включающий 3–4 пары учебных занятий в одну дневную смену с регламентированными перерывами и самоподготовку во второй половине дня, соответствует напряженности труда средней степени.

Тем не менее, результаты исследований (И. А. Дубогрызова, Д. Е. Егоров, Е. В. Мудриевская, О. А. Цепко) показывают, что от 70 до 100 % студентов к концу учебного дня испытывают психоэмоциональное напряжение, общую усталость, отсутствие познавательного интереса. Надо полагать, что причинами таких субъективных ощущений являются воздействия интеллектуальных, сенсорных нагрузок и их монотонности.

По данным ряда авторов (Л. Б. Андрющенко, В. П. Плотников, П. Л. Стукалов, А. Ю. Щербакова), 60–63 % студентов осуществляют свою жизнедеятельность в условиях хронического психологического напряжения и стресса. Показателями напряженности трудового процесса, наряду с интеллектуальными и сенсорными нагрузками, являются эмоциональные нагрузки. Большинство негативных эмоций студентов связаны с понятиями «оценка», «зачет», «сессия», «экзамен». В периоды текущих и итоговых аттестаций студенческой молодежи свойственно переживать эмоциональные состояния беспокойства и ожидания чего-либо неизвестного и опасного. Поэтому перед входом в аудиторию, где идет экзамен, у студентов фиксируется ЧСС до 130–144 уд/мин [2].

В результате воздействия нервно-психических нагрузок у человека могут возникнуть неблагоприятные физиологические реакции и заболевания. Субъективно это отражается

в ослаблении памяти и внимания, слуха и зрения, появлении слабости. При медицинском осмотре может отмечаться повышение частоты пульса, кровяного давления. В дальнейшем не исключаются бессонница, беспокойство, эмоциональная неустойчивость, иммунодефицитное состояние, которое может стать основой для возникновения и развития различных заболеваний [4].

Нейтрализовать негативное воздействие нервно-психических нагрузок учебной деятельности помогают занятия физическими упражнениями. Согласно социологическим исследованиям (Л. Б. Андрущенко, К. Г. Габриелян, Р. И. Мархваидзе), студенческая молодежь в целом позитивно относится к физической культуре и спорту. Тем не менее, среди мотивов, определяющих регулярное посещение студентами занятий по дисциплине «Физическая культура», выявлен приоритет мотива долженствования – 41 %, далее следуют мотив дружеской солидарности – 16 % и физического совершенствования – 7 %.

По данным М. Я. Виленского, суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56–65 %, во время экзаменационной сессии – 39–46 % от уровня двигательной активности на каникулах, который отражает естественную потребность молодых людей в движениях. У студентов, не занимающихся спортом, в течение 80 % времени учебного года существует дефицит движений [2].

Недостаточный уровень двигательной активности вызван прежде всего тем, что у юношей и девушек мало свободного времени, которое можно использовать для оздоровления или занятий спортом, поскольку значительные временные затраты приходятся на учебу и на передвижения по городу. Это обстоятельство подтверждается и результатами анкетирования, проведенного среди студентов ($n = 280$) Омского государственного технического университета (ОмГТУ). Из числа респондентов 59 % считают, что основной причиной, не позволяющей дополнительно к учебным занятиям по физическому воспитанию в вузе заниматься физическими упражнениями, является недостаточное количество свободного времени, 86 % занимаются физическим совершенствованием только в условиях вуза [5].

Организация учебной деятельности во многих высших учебных заведениях такова, что занятия по физическому воспитанию проводятся в дневное время согласно общему расписанию, т. е. студенты до выполнения физических упражнений и после их завершения заняты изучением общих или профессиональных дисциплин.

Выполнение физической работы может способствовать снижению умственной работоспособности и ухудшению состояния психических процессов. Установлено, что физическая нагрузка при частоте сердечных сокращений 105–130 уд/мин оказывает положительное воздействие на состояние свойств внимания студентов со слабой физической подготовленностью. Нагрузка при ЧСС 130–150 уд/мин лучше всего воздействует на оптимальность свойств внимания студентов с всесторонней физической подготовленностью. Для студентов со слабой подготовленностью она утомительна и к концу учебного дня показатели их внимания резко снижаются ниже исходного уровня [6].

По некоторым сведениям (Ю. П. Кобяков) снижение умственной работоспособности от занятий физическими упражнениями 47 % студентов оценивается как отрицательный эффект, который снижает качество учебного труда в течение дня. По материалам наших исследований, 42 % опрошенных студентов с помощью физических упражнений хотели бы улучшить работоспособность и самочувствие, 27 % – телосложение, 19 % – здоровье и только 7 % – двигательные способности, а 5 % – качества характера [5]. Данные факты указывают на то, что студенческая молодежь усматривает в физическом воспитании прикладное значение, заключающееся в создании условий для комфортной учебной деятельности.

Обобщая собственный педагогический опыт и сведения из литературных источников о характере и условиях учебного труда студентов можно заключить следующее:

1. Процесс обучения в вузе характеризуется как преимущественно умственный труд, требующий большого напряжения многих функций организма и, в первую очередь,

нервной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому в период профессиональной учебы, наряду с оптимумом развития интеллектуальных способностей, отмечается ухудшение психофизиологического состояния студентов.

2. Нервно-психические нагрузки являются основным вредным психофизиологическим фактором учебной деятельности в высших учебных заведениях: в течение семестров – это интеллектуальные и сенсорные нагрузки, их монотонность, нерациональный режим работы, а в период аттестаций к перечисленным показателям напряженности учебного труда добавляются эмоциональные нагрузки.

3. Большие временные затраты на учебную деятельность в вузе не позволяют многим юношам и девушкам иметь свободное время для оздоровительных и спортивных мероприятий. Основной формой занятий физическими упражнениями для них являются учебные занятия по дисциплине «Физическая культура».

4. Улучшение работоспособности и самочувствия является для значительного числа студентов наиболее значимым эффектом от физического воспитания как процесса в составе учебной деятельности.

5. Учитывая особенности учебного труда в высших учебных заведениях и отношение студентов к физическому воспитанию, преподавателям следует разрабатывать методики учебных занятий по дисциплине «Физическая культура», обеспечивающие достижение вышеназванного эффекта.

Библиографические ссылки

1. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология. 2-е изд., перераб. и доп. Ростов н/Д. : Феникс, 2003.
2. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. М. : Знание, 1987.
3. Виленский М. Я. Сравнительная характеристика восстановительного периода после напряженной физической и умственной работоспособности // Теория и практика физической культуры. 1971. № 5. С. 46–49.
4. Занько Н. Г., Ретнев В. М. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности : учебник для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2004.
5. Мудриевская Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : защ. 13.01.09 : утв. 26.06.09. Сургут, 2008.
6. Свиргунец Е. М. Пути повышения эффективности произвольного внимания студентов средствами физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1981.

ABOUT INFLUENCE OF THE TRAINING ACTIVITY IN THE INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION ON STUDENTS' ATTITUDES TOWARD PHYSICAL EDUCATION

E. V. Mudrievskaya
Omsk State Technical University, Omsk, Russia

In the article are summarized the data about features of the work in the institutions of higher education and students' attitudes toward physical education.

Keywords: students, physical education, curriculum activities, brainwork, nervously mental stress.

© Мудриевская Е. В., 2011

АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДЕВУШЕК ЗАПАДНОГО РЕГИОНА ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

А. С. Пуликов, О. Л. Москаленко, О. И. Зайцева
НИИ медицинских проблем Севера СО РАМН, Россия, Красноярск

Исследование выявило наиболее низкий показатель состояния здоровья у девушек небольшого закрытого города Железногорска, у которых напряжение механизмов адаптации – 56,14 %, неудовлетворительная адаптация – 5,26 %. У девушек краевого центра, Красноярска, установлено только напряжение механизмов адаптации – 24,05 %.

Ключевые слова: девушки, адаптационный потенциал, Сибирь.

Адаптационные резервы в общем виде представляют собой возможности клеток, тканей, органов, систем органов и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к этим нагрузкам, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека. Адаптационные резервы организма – это, по существу, критерий физического здоровья [1].

Многофакторность влияния на организм определяет здоровье человека, где одно из ведущих мест принадлежит двигательной активности, так как гиподинамия перекладывает все нагрузки на сердце и приводит к его напряжению, более быстрому изнашиванию и срыву механизмов адаптации.

В последние два десятилетия наблюдается отчетливая тенденция к снижению адаптационных возможностей, как одного из показателей состояния здоровья и «резервной мощности», у молодого поколения большинства регионов России [2–4]. Это же подтверждается и нашими исследованиями, в связи с чем целью нашей работы явилось количественное выявление адаптационных возможностей у девушек-студенток вузов, расположенных в районе 59 км, но разных по экологическим условиям закрытом и открытом городах Восточной Сибири [5].

Материалы и методы. Обследовано 255 (158 человек г. Красноярска и 97 человек г. Железногорска) лиц женского пола юношеского возраста (от 16 до 20 лет) согласно схеме возрастной периодизации онтогенеза человека (1965). Все девушки являлись европеоидами, проживали в Красноярском крае и последние 1–3 года учились в вузах г. Красноярска и г. Железногорска.

Средний возраст обследованных девушек составил $18,73 \pm 0,25$ лет. Обследования проводились в первой половине дня, в светлом помещении, со стандартным набором антропометрических инструментов и приборов, прошедших метрическую поверку по общеизвестным и принятым методикам [6; 7]. В ходе исследования определяли основные антропометрические показатели (длина тела, масса тела), изучались адаптивные показатели: систолическое и диастолическое артериальное давление (АДс, АДд), частота сердечных сокращений (ЧСС), вегетативный индекс Кердо, коэффициент Хильдебранта, минутный объем крови (МОК) в покое и при физической нагрузке. В качестве нагрузки использовали 20 полных приседаний (не отрывая пятки от пола) со скоростью 2 с (приседание и вставание).

Количественную оценку индивидуального здоровья обследуемых девушек определяли по методике расчета адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения по Р. М. Баевскому (1987).

Результаты исследований вносились в индивидуальные протоколы и в электронную базу данных. Статистическую обработку результатов проводили с помощью пакета прикладных программ Statistika v.6.0 с применением методик параметрической и непараметрической статистики.

Результаты и их обсуждение. Исследование выявило, что длина тела у девушек г. Красноярска варьирует от 149,0 до 181,0 см, при средней длине тела $164,29 \pm 0,50$ см. Среднее значение массы тела в рассматриваемой группе девушек составляет $57,31 \pm 1,22$ кг; максимальное значение массы тела – 90,0 кг, минимальное – 40,0 кг. Индекс Рорера, позволяющий оценить плотность тела, составил $12,94 \pm 0,56$ кг/м³, (норма индекса Рорера – 11,6–13,0 кг/м³), что свидетельствует о достаточной плотности тела.

Девушки г. Железногорска были несколько выше по росту ($167,09 \pm 0,51$ см) и тяжелей по массе тела ($59,29 \pm 1,67$ кг). Длина их тела варьировала от 155,0 см до 182,0 см; максимальное значение массы тела – 109,1 кг, минимальное – 41,7 кг. Индекс Рорера – $12,71 \pm 0,68$ кг/м³.

ЧСС в покое у девушек г. Красноярска составляла $71,22 \pm 1,32$ уд/мин, АДс – $13,63 \pm 1,03$ мм рт. ст., АДд – $73,20 \pm 1,05$ мм рт. ст. ЧДД – $16,70 \pm 0,41$ в 1 мин. После физической нагрузки ЧСС находилась в пределах $89,80 \pm 1,42$ уд/мин, увеличилась в среднем на 18,58 уд/мин, АДс – $120,82 \pm 1,12$ мм рт. ст., увеличилось на 7,2 мм рт. ст., АДд – $79,08 \pm 1,01$ мм рт. ст. увеличилось на 7,8 мм рт. ст. После физической нагрузки ЧДД – $19,68 \pm 0,63$ в 1 мин, увеличилось на 2,98 в 1 мин. Вегетативный индекс Кердо в покое характеризуется некоторым преобладанием влияния парасимпатического тонуса ($-4,90 \pm 0,56$). Индекс Хильдебранта в покое свидетельствует главным образом о нормальных межсистемных соотношениях и отсутствии рассогласования в деятельности отдельных висцеральных систем ($4,29 \pm 0,34$).

У девушек г. Железногорска частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составила $79,89 \pm 1,31$ уд/мин. Общие цифры артериального давления (АД) были существенно выше у девушек г. Железногорска: АДс в покое – $122,39 \pm 1,17$ мм рт. ст., АДд – $78,00 \pm 1,15$ мм рт. ст. Частота дыхательных движений в покое $20,74 \pm 1,26$ в 1 мин. После физической нагрузки ЧСС у железнгорцев увеличилась на 20,55 уд/мин и составила $100,44 \pm 1,77$ уд/мин. Артериальное давление систолическое (АДс) – $134,11 \pm 1,21$ мм рт. ст., увеличилось на 11,72 мм рт. ст., диастолическое (АДд) – $82,02 \pm 1,24$ мм рт. ст. увеличилось гораздо меньше – на 4,02 мм рт. ст. Частота дыхательных движений после физической нагрузки (ЧДД) – $23,84 \pm 1,05$ в 1 мин, увеличилась на 3,1 в 1 мин. Вегетативный индекс Кердо в покое характеризуется преобладанием влияния симпатического тонуса ($0,60 \pm 0,01$). Индекс Хильдебранта в покое также свидетельствует о нормальных межсистемных соотношениях $4,16 \pm 0,67$.

Анализ полученных результатов адаптационного потенциала (АП) девушек (в баллах) г. Красноярска и г. Железногорска приведен в таблице.

Показатели адаптационного потенциала девушек (баллы)

Город	Адаптационный потенциал			
	Удовлетворительная адаптация	Напряжение механизмов адаптации	Неудовлетворительная адаптация	Срыв адаптации
	$M \pm m$ $N = 120(22)$	$M \pm m$ $N = 38(32)$	$M \pm m$ $N = 0(3)$	$M \pm m$ $N = 0(0)$
Красноярск	$1,85 \pm 0,14$	$2,32 \pm 0,16$	–	–
Железногорск	$1,92 \pm 0,10$	$2,36 \pm 0,13$	$3,33 \pm 0,03$	–

Примечание. N в скобках – количество девушек г. Железногорска.

Оценка степени адаптации организма по выявленному адаптационному потенциалу (АП) позволила установить, что удовлетворительная адаптация организма определяется у девушек г. Красноярска в 75,95 % от общего числа обследованных, напряжение механизмов адаптации – 24,05 %, неудовлетворительная адаптация и срыв адаптации не выявлены. У девушек г. Железногорска: удовлетворительная адаптация – 38,60 %, напря-

жение механизмов адаптации – 56,14 %, неудовлетворительная адаптация – 5,26 %, срыв адаптации не выявлен.

Таким образом, в ходе исследования выявлено, что девушки г. Железнодорожска имеют одинаковую плотность тела при большем росте и большей массе тела, по сравнению с девушками г. Красноярска.

Для девушек г. Железнодорожска характерно повышенное систолическое и диастолическое артериальное давление (АД), равновесное состояние отделов вегетативной нервной системы, а для девушек г. Красноярска – преобладание влияния парасимпатического тонуса. У девушек обеих групп в работе организма сохранены нормальные межсистемные отношения.

При оценке адаптационного потенциала (АП) девушек в зависимости от региона проживания установлено, что у девушек г. Железнодорожска неудовлетворительная адаптация и напряжение механизмов адаптации наблюдаются в 61,4 %, а у девушек г. Красноярска выявлено лишь напряжение механизмов адаптации и только в 24,05 % от их общего количества.

Для нас пока еще не ясно, почему в более урбанизированном, крупном, экологически загрязненном городе, с превышением ПДК по многим веществам в десятки раз, у девушек показатели адаптационного потенциала (АП) в 2,5 раза лучше, чем у их сверстниц в более экологически благополучном, небольшом, находящемся в лесной зоне, городом.

Из предыдущих наших и других подобных исследований известно, что условия ухудшающейся экологической обстановки, затяжного экономического и социального кризиса, гиподинамии, высокой распространенности курения, низкого уровня физической активности у студентов естественно могут являться побудительным мотивом к неудовлетворительной адаптации и напряжению механизмов адаптации организма, что, в свою очередь, не может не сказаться на процессах их роста и развития.

Библиографические ссылки

1. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб. : Питер, 2006.
2. Аслоньянц А. М., Нефедова Л. В., Нефедов П. В. Об адаптационном потенциале как одном из показателей состояния здоровья студенток медицинского колледжа // Вестн. новых мед. технологий. 2007. Т. 14. № 4. С. 84.
3. Сидоров Р. О. Физическая культура как ценность здорового образа жизни // В мире научных открытий. 2010. № 4 (10). Ч. 14. С. 80–82.
4. Устименко О. А. Функциональное состояние кардио-респираторной системы у лиц юношеского возраста // Бюл. физиологии и патологии дыхания. 2006. № 22. С. 77–78.
5. Пуликов А. С., Москаленко О. Л., Зайцева О. И. Особенности адаптации организма юношей в возрастном аспекте в различных экологических условиях // В мире научных открытий. Сер. Проблемы науки и образования. 2011. № 5 (17). С. 76–83.
6. Клиорин А. И. Соматотипы и парадигмы индивидуальных конституций. Развитие учения о конституции человека в России во второй половине 20 столетия // Физиол. журн. им. Сеченова. 1996. № 3. С. 15–21.
7. Никитюк Б. А., Козлов А. И. Новая техника соматотипирования // Вопросы спортивной и медицинской антропологии : сб. науч. тр. М., 1990. Вып. 3. С. 121–141.

ADAPTIVE CAPACITY GIRLS OF THE WESTERN REGION OF EASTERN SIBERIA

A. S. Pulikov, O. L. Moskalenko, O. I. Zaitseva
Scientific Research Institute of Medical Problems of the North
from the Russian Academy of Medical Science, Russia, Krasnoyarsk

Research has taped the lowest indicator of a state of health at girls of small closed Zheleznogorsk, at which strain of mechanisms of adaptation – 56,14 %, unsatisfactory adaptation – 5,26 %. At girls of the regional center, Krasnoyarsk, the strain of mechanisms of adaptation – 24,05 % is established only.

Keywords: girls, adaptic potential, Siberia.

© Пуликов А. С., Москаленко О. Л., Зайцева О. И., 2011

ПОНЯТИЯ О ТРАВМЕ И ТРАВМАТИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

М. Н. Романенко

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

Раскрыты понятия о травме и травматической болезни. Подается подробная периодизация травматической болезни, выделены основные ее фазы, описаны критерии определения травматической болезни. Подробное исследование темы позволило раскрыть ряд поставленных задач и представить полную картину о травме и травматической болезни.

Ключевые слова: травма, травматическая болезнь, осложнения после травмы, реабилитация.

Каждый человек в течение жизни получает травмы, но не каждый задумывается о степени сложности и последствиях после травмы, особенно если она незначительна. Однако любая травма сопровождается травматической болезнью, а ее исходы могут быть различны. Поэтому актуально знать элементарные понятия о травмах и исходящей от них травматической болезни. Под травмой понимают нарушение анатомической целостности и функции органов, тканей в результате действия каких-либо повреждающих факторов внешней среды – механических, термических, химических, электрических и т. д. [1]. Чаще всего встречаются механические травмы, причиной которых являются действия механической силы. Эти повреждения подразделяются на открытые и закрытые. К закрытым повреждениям относятся удары, растяжения, вывихи, переломы; к открытым – ссадины, раны, открытые переломы.

Под травматизмом понимают совокупность разных травм, которые возникли у определенной группы населения за определенное время. По условиям происхождения травматизм принято делить на группы: производственный и непроизводственный. К непроизводственному травматизму относят уличный, бытовой, дорожно-транспортный, спортивный. В отдельную группу выделяют детский травматизм [2].

В настоящее время общие и локальные процессы, которые происходят при любой травме, рассматривают в рамках концепции травматической болезни. Не только научные разработки, которые проведены в последние десятилетия, но и вековой клинический опыт свидетельствуют о том, что нарушения жизнедеятельности организма,

которые возникают немедленно после травмы, носят затяжной характер, а процессы, которые происходят в более поздние периоды, тесно связанные с началом травмы [3].

В связи с изложенным, поставлена цель: ознакомить студентов с понятием о травматической болезни. Для разрешения данной цели сформированы задачи:

- изучить литературные источники по данной проблеме;
- представить классификацию травматической болезни с тем, чтобы в дальнейшем разработать мероприятия по физической реабилитации этой категории больных.

Травматическая болезнь – это совокупность общих и местных изменений, патологических и приспособленных реакций, которые возникают в организме в период действия механической травмы к ее результату [3]. В основе патогенеза травматической болезни лежит сочетание разных патологических процессов, «реакций повреждения» и «реакций защиты». Динамика травматической болезни зависит от ее тяжести и характеризуется несколькими периодами, которые различаются совокупностью специфических для каждого из них патологических процессов и соответственно характерными клиническими проявлениями. В течение травматической болезни можно условно выделить три периода: острый период или период травматического шока, развернутой клинической картины и период реабилитации [4].

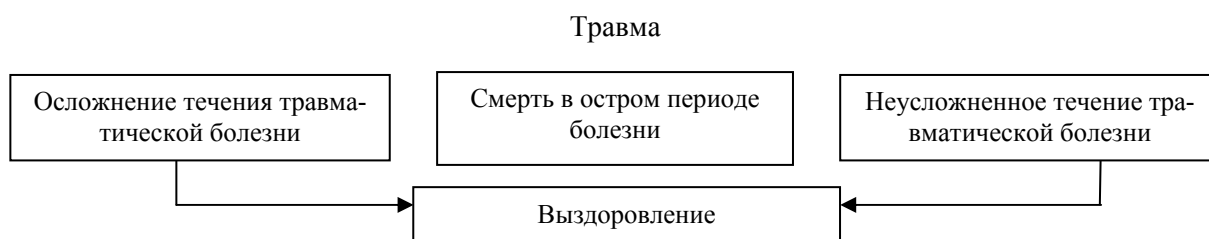
Первый период – острый период травматической болезни – характеризует течение болезни от момента действия повреждающего агента к стойкой стабилизации жизненно важных функций. Условно в этом периоде выделяют три фазы: 1) фаза нестабильности жизненно важных функций; 2) фаза относительной стабилизации жизненно важных функций; 3) фаза стойкой стабилизации жизненно важных функций. Длительность первой фазы несколько часов, момент ее окончания совпадает с завершением проведения реанимационных мероприятий. Основной фазой первого периода является вторая. Содержание ее определяется развернутой клинической картиной травматического шока или кровопотери на фоне нестабильности гемодинамики при условии возобновления анатомической целостности поврежденных органов и систем. Первый период травматической болезни завершается стойкой стабилизацией жизненно важных функций организма. Общая длительность первого периода до 2-х суток. Уже в этот период при достаточно тяжелой травме или отсутствии адекватного лечения может наступить летальный результат. В клинической картине преобладают общие проявления основных патологических процессов, характерных для данного периода, – травматического шока, острой кровопотери, травматического токсикоза, а также процессов, связанных с первичным повреждением органов. Из «реакций защиты» преобладают с первичным повреждением органов. Из «реакций защиты» – экстренные типичные адаптивные реакции. Системная постагрессивная реакция характеризуется усилением катаболизма. Относительно содержания острого периода травматической болезни важно подчеркнуть, что это более широкое понятие, чем травматический шок, которого может и не быть. Клиническая картина первого периода травматической болезни обусловлена индивидуальным сочетанием характерных для него патологических процессов [4].

Второй период – период развернутой клинической картины травматической болезни – может быть условно разделен на две фазы: катаболическую и анаболизм. Последняя имеет две стадии – раннюю и позднюю. В основе такой периодизации лежит пластичная и энергетическая перестройка организма пострадавшего. Для катаболической фазы характерны лизис и дальнейшая эвакуация некротизированных тканей. В фазе анаболизма пластичная перестройка осуществляется в две стадии, в основе которых лежит соответственно пролиферативные процессы и рубцевание. В клинической картине заболевания вслед за кратковременным преобладанием местных факторов снова начинают доминировать проявления общего характера, активизируются механизмы отсроченной адаптации. До конца ранней стадии фазы анаболизма происходит относительная нормализация состояния систем кровообращения, дыхания, крови и так далее, для

этого периода характерно угнетение иммунологической реактивности, которая приводит к развитию гнойно-зажигательных осложнений, – пневмоний, трахеобронхитов, нагноений ран и т. д. [4].

Поздняя стадия фазы анаболизма характеризуется завершением пластичной перестройки, которая заключается в фиброзировании грануляционной ткани, образования рубца и его эпителизации. Окончание местного процесса совпадает с завершением процессов анаболизма. В поврежденных органах развиваются дистрофические и склеротические процессы. Эти же процессы наблюдаются в зонах выраженной гипоперфузии, продолжительно сохраняются в остром периоде травматической болезни. Длительность этой стадии от нескольких недель до нескольких месяцев и даже лет. Для данной стадии характерны нарушения функции разных органов и систем, а также осложнения.

Четвертый период – реабилитация – характеризуется физическим и социальным, полным или неполным выздоровлением [4]. Длительность этого периода может складываться много месяцев и лет, для него характерный переход развитых в предыдущие периоды патологических процессов в патологические состояния – контрактуры, укорачивания конечностей, склеротические изменения миокарда, которые обуславливают хроническую недостаточность кровообращения и др. (см. рисунок).



Результаты травматической болезни (Г. И. Назаренко, 1997)

Динамика травматической болезни в значительной степени определяется ее тяжестью, которая в свою очередь является результатом нарушений функций разных органов и систем в отдельные периоды и фазы патологических процессов и интенсивности «реакции защиты». Различают травматическую болезнь I, II и III степени тяжести [5].

Клинические проявления и формы травматической болезни многообразны и характеризуются специфическими и неспецифическими чертами. Специфические черты зависят от характера основного повреждения, которое может быть определено по наибольшей сумме баллов количественной оценки характера и локализации повреждений конкретного пострадавшего. Важно подчеркнуть также, что для травматической болезни характерна совокупность признаков, независимых от локализации основного повреждения (острое начало, отсутствие латентного периода, гипоксия циркуляторно-анемического типа). Кроме того, в клинической картине травматической болезни всегда есть проявления системной постагрессивной реакции – лихорадка, психоэмоциональная слабость, недомогание, а также наличие очагов асептического и гнойного воспаления, первичное и вторичное повреждения органов и тканей [4; 5].

В соответствии с описанием травматической болезни по перечисленным шести критериям, как рабочая может быть приведена следующая ее классификационная схема (см. таблицу).

Таким образом, степень тяжести травматической болезни (шока) определяют с помощью объективных критериев: АД, центрального венозного давления, почасового диуреза.

Человек, который перенес тяжелую травму и травматический шок и вышел из него, находится в новом состоянии, которое принято называть травматической болезнью.

Последняя характеризуется снижением всех жизненно важных функций организма человека и возникновением вторичного иммунодефицита, на фоне которого развиваются осложнения.

Классификационная схема травматической болезни
(по Г. И. Назаренко, 1997)

<i>Периоды травматической болезни</i>			
I	Острый	1.1	Фаза нестабильности жизненно важных функций
		1.2	Фаза относительной стабилизации жизненно важных функций
		1.3	Фаза стойкой стабилизации жизненно важных функций
II	Розвернутая клиническая картина травматической болезни	2.1	Катаболическая фаза
		2.2	Фаза анаболизма
		2.2.1	Ранняя
		2.2.2	Поздняя
III	Реабилитация		
<i>Степени тяжести травматической болезни</i> I, II, III			
<i>Характер течения травматической болезни</i>			
1	Неосложненная	2	Осложненная
		2.1	Осложненная без летального результата
		2.2	Осложненная с летальным результатом
<i>Характер повреждений</i>			
1	Изолированные	3	Соединенные
2	Множественные	4	Комбинированные
<i>Локализация доминирующего повреждения</i>			
1	Черепно-мозговая травма	3	Повреждение груди
2	Опорно-двигательная	4	Повреждение живота

Проблема профилактики, диагностики и лечения травматической болезни тесно связана с травматическим шоком. Известно, что чем более тяжелый шок, тем чаще возникают осложнения. Это зависит от характера и локализации повреждений, глубины и длительности нарушения гемодинамики, внешнего дыхания, своевременности и эффективности терапии.

Библиографические ссылки

1. Мусалатов Х. А., Юмашев Г. С., Елизаров М. Н. Травма и травматизм // Травматология и ортопедия / под ред. Х. А. Мусалатова, Г. С. Юмашева. М. : Медицина, 1995. С. 15–20.
2. Платонов В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения // Спортивная медицина. 2006. № 1. С. 57–77.

3. Назаренко Г. И. Травматическая болезнь // Травматология и ортопедия / под ред. Ю. Г. Шапошникова. М. : Медицина, 1997. Т. 1. С. 217–252.

4. Травматическая болезнь / под ред. И. И. Дерябина, О. С. Насонкина. Л. : Медицина, 1987. С. 280–304.

5. Юрьев П. В. Общее понятие о травматической болезни // Учебник инструктора по лечебной физической культуре / под ред. В. П. Правосудова. М. : ФиС, 1980. С. 223–226.

CONCEPTS ABOUT TRAUMA AND TRAUMATIC DISEASES

M. N. Romanenko

The Kharkov State Academy of Physical Training, Ukraine, Kharkov

The article reveals the notion of trauma and traumatic disease. Served detailed periodization of traumatic disease, highlighted its main phase, described the criteria for determining traumatic illness detailed study of given themes, allowed to reveal a number of the targets, and present a full picture of the injury and traumatic disease.

Keywords: trauma, traumatic disease, aftereffect of a trauma, rehabilitation.

© Романенко М. Н., 2011

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ СОХРАНЕНИЯ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

М. Ф. Савченков¹, Л. М. Соседова², И. Ю. Тармаева¹

¹Иркутский государственный медицинский университет, Россия, Иркутск

²Ангарский филиал Учреждения РАМН ВСНЦ экологии человека СО РАМН –
Научно-исследовательский институт медицины труда и экологии человека,
Россия, Ангарск

Дана характеристика рационального питания как основной составляющей здорового образа жизни, обоснована необходимость соблюдения физической активности и сохранения положительного психического состояния.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, пожилой возраст, питание, долголетие.

Формирование здорового образа жизни – многоэтапный процесс гигиенического воспитания, конечной целью которого является достижение уровня здоровья, обеспечивающего активную и долголетнюю трудовую деятельность. Человеческий организм как совершенный механизм рассчитан на длительную жизнеспособность и продолжительность жизни, что во многом определяется тем, как человек сам себе ее строит (сокращает или продлевает), как заботится о своем здоровье, так как именно здоровье является главной основой долголетия и активной творческой жизни. Известно, что продолжительность жизни на 50 % зависит от образа жизни, который человек создает себе сам.

В России демографическая ситуация развивается таким образом, что идет очень быстрое нарастание числа пожилых лиц. Уже сегодня пятую часть населения России составляют лица пенсионного возраста, старше 80 лет – около 11 % (3,2 млн граждан), старше 85 лет – 1387 тыс., а в возрасте более 100 лет – 15,6 тыс. В этих условиях

актуальными становятся вопросы профилактики преждевременного старения, адаптации и интеграции пожилых людей в жизнь общества [1].

Здоровый образ жизни, как система, складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций [2].

Одним из основных или ведущих компонентов здорового образа жизни во все времена и во всем мире считается рациональное или, как сейчас принято говорить, здоровое питание. Особенности питания в пожилом возрасте связаны с возникающими изменениями пищеварительной системы: снижение функциональной активности и атрофия железистого эпителия желудка, кишечника, а также печени и поджелудочной железы, которые в совокупности приводят к уменьшению секреции и активности вырабатываемых ферментов. Ослабляются моторика желудочно-кишечного тракта, процессы переваривания и всасывания в кишечнике. Необходимо рационально балансировать питание в соответствии с возрастом, обменом веществ и энергозатратами организма. В связи со снижением у пожилых людей ассимилирующих процессов и ограничением энергозатрат потребность в пище у них уменьшается до 1900–2200 ккал [3; 4].

Здоровое питание должно быть разнообразным. Разнообразие питания определяется количеством и качеством принимаемой пищи, а также характером ее кулинарной обработки. Вместе с тем здоровое питание предполагает не только снижение в рационе пищевого холестерина, насыщенных жирных кислот, но и их частичную замену на полиненасыщенные жирные кислоты (арахидоновая, линолевая и линоленовая и др.). Результаты многих отечественных и зарубежных исследований свидетельствуют о том, что питание, богатое фруктами и овощами, может предотвратить развитие ишемической болезни сердца, онкологических и других неинфекционных заболеваний.

Основные принципы питания в пожилом возрасте:

- ограничение потребления животного жира; жирные сорта мяса, птицы, молочные продукты – сливочное масло, сливки, сметана и холестеринсодержащие продукты – субпродукты, яичные желтки, икра рыб. Преимущественное употребление блюд, приготовленных без добавления жира – в отварном, запеченном, тушеном виде или приготовленных на пару, в микроволновой печи, с использованием посуды с тефлоновым покрытием;

- ограничение добавленного сахара до 30–50 грамм, потребляемого в составе различных напитков (чай, кофе, компоты, газированные безалкогольные напитки, кисломолочные напитки с сахаром), конфет и кондитерских изделий;

- ограничение поваренной соли до 5 г в день для приготовления и досаливания пищи, а также продуктов с высоким содержанием соли, как правило – это мясные и рыбные деликатесы;

- обогащение рациона полиненасыщенными жирными кислотами. Они содержатся в растительных маслах – подсолнечном, оливковом, льняном, соевом, рапсовом, жирной рыбе – скумбрии, сардинах, сельди, палтусе, зубатке, семге и других видах рыбы из холодных морей;

- употребление кисломолочных напитков с пониженной жирностью, обогащенных полезными микроорганизмами – пробиотиками;

- употребление продуктов, богатых пищевыми волокнами. Это сырые и отварные овощи, разнообразные фрукты и ягоды, отрубный и цельнозерновой хлеб;

- употребление продуктов с повышенным содержанием солей магния и калия. Среди таких продуктов – пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, цельнозерновой или хлеб с отрубями;

- употребление продуктов – источников витаминов С и важных для обеспечения здоровья других биологически активных веществ – отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черника, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник;
- употребление продуктов с повышенным содержанием витаминов группы В – хлеб из муки грубого помола, отруби, бобовые, крупы – гречневая, овсяная, пшенная, молочные продукты, рыба.

Приемы пищи вместе с родными и близкими, как и общение с ними, оказывают также положительное влияние на самочувствие и здоровье пожилых людей.

Продукты, которые необходимо потреблять регулярно в пожилом возрасте: овсяная и другие крупы – 1–2 раза в день; бобовые – ежедневно, но не реже 3–5 раз в неделю; кисломолочные напитки – 1–2 раза в день; скумбрия, сельдь, сардины и другая «жирная» рыба – не менее 3 раз в неделю; фрукты и ягоды – 1–2 раза в день; петрушка, укроп, кинза и др. листовая зелень – 1–2 раза в день; капуста и другие овощи – 1–2 раза в день; картофель – 4–5 раз в неделю; орехи в небольших количествах – ежедневно.

Вторым, не менее важным компонентом здорового образа жизни, является двигательная (физическая) активность.

Дефицит двигательной активности (гипокинезия) стал серьезной угрозой для здоровья, так как порождает неблагоприятные изменения в организме, снижает функциональные возможности основных систем его жизнедеятельности. Именно гипокинезия является одной из причин возникновения ряда неинфекционных заболеваний, таких, например, как ожирение, гипертоническая болезнь. Они в свою очередь являются фактором риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, онкологических и других заболеваний.

Физической активностью можно заниматься в любое время, а не только по утрам делать гимнастику. Практически все люди могут заниматься умеренной физической активностью без ущерба для здоровья. Важны также ежедневные прогулки, которые особенно необходимы в современных условиях, когда двигательная активность все больше и больше снижается. Физкультура для пожилых людей делает упор на повышение общей выносливости, гибкости, координации движений, упражнения на развитие силы и скорости имеют намного меньшее значение.

Эффективное оздоровление немислимо без достижения психического здоровья. Активному долголетию пожилого человека способствует много факторов, ведущими психологическими среди которых можно считать такие: развитие его как социально активной личности, как субъекта творческой деятельности и яркой индивидуальности. И здесь огромную роль играет высокий уровень самоорганизации, сознательной саморегуляции своего образа жизни и жизнедеятельности [5].

Библиографические ссылки

1. Гундаров И. А. Демографическая катастрофа в России: причины, механизм, пути преодоления. М. : Эдиториал УРСС, 2001. С. 80–81.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов. 4-е изд. М. : Академич. проект, 2003.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова: раздумья о здоровье. М. : АСТ, 2005.
4. Холостова Е. И., Рубцов А. В. Социальная геронтология : учеб. пособие. М. : Дашков и К, 2005.
5. Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г. Возрастная психология: личность от молодости до старости : учеб. пособие. М. : Пед. об-во России : Издат. дом «Ноосфера», 1999.

HEALTHY LIVING AS A CONDITION FOR THE CONSERVATION OF ACTIVE LONGEVITY

M. F. Savchenkov¹, L. M. Sosedova², I. Yu. Tarmaeva¹

¹Irkutsk State Medical University, Russia, Irkutsk

²Angarsk branch of Establishment of Russian Academy of Medical Science VSNTS
of ecology of the person from the Russian Academy of Medical Science –
Scientific Research Institute of Medicine of Work and Ecology of the Person,
Angarsk, Russia

The balanced diet characteristic as the basis making healthy way of life necessity of observance of physical activity and preservation of a positive mental condition is given in materials.

Keywords: way of life, health, advanced age, food, longevity.

© Савченков М. Ф., Соседова Л. М., Тармаева И. Ю., 2011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ, ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ

С. С. Ситничук, А. Н. Савчук

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

Физическая культура является сложным динамическим социальным феноменом. Это, с одной стороны, система норм и ценностей на уровне личности, а с другой – система специфических социальных практик воспитанников детского дома и одновременно многокомпонентный социальный институт.

Ключевые слова: депривация, социализация, здоровьесберегающее поведение.

Исследования подтверждают то, что вне семьи развитие ребёнка идёт по особому пути и у него формируются специфические черты характера, поведения, личности, про которые определенно нельзя сказать, хорошие они или плохие, они просто другие.

Причины, определяющие неблагоприятных в психологическом развитии детей, воспитывающихся в закрытых детских учреждениях, можно назвать следующие:

- неправильная организация общения взрослых с детьми, несостоятельность тех его форм, которые доминируют в детских учреждениях, особенно в домах ребёнка и дошкольных детских домах;
- частая сменяемость взрослых, воспитывающих детей;
- недостаточная работа по формированию игры, особенно в дошкольных детских домах;
- бедность конкретно-чувственного опыта детей, обусловленная чрезвычайной сложностью окружающей среды;
- недостаточная психолого-педагогическая подготовленность воспитателей детских домов, их нередко безучастное отношение к детям;
- недостаток программ воспитания и обучения, которые могли бы компенсировать дефекты развития, вызванные отсутствием семьи [1].

Специфические условия жизни в детском доме часто обуславливают отставание детей по ряду существенных предметов: у них узок общий кругозор, снижена любозна-

тельность, они не знакомы со многими элементарными бытовыми предметами, явлениями, существенное отставание наблюдается в развитии наглядно-образного мышления [2]. Н. К. Родина отмечает особый феномен – «отвержение своего опыта», когда отдельные пережитые моменты не становятся событиями их жизни, не присваиваются или и не входят в их психологический опыт, что препятствует развитию адекватного самосознания, формирует устойчивую заниженную самооценку. В условиях детского дома трудности, с которыми сталкивается ребенок в процессе социализации, удваиваются. Происходит это потому, что сама организация жизни детей в детском доме устроена так, что у ребенка формируется преимущественно только одна ролевая позиция – позиция сироты, не имеющего поддержки и одобрения в своем окружении.

Организация жизни в детском доме задает воспитаннику необходимость исполнять четко очерченные социальные роли (ученика, воспитанника). Длительное время, находясь в рамках этих ролей, ребенок теряет способность к проявлению собственной индивидуальности и свободному самовыражению, что не позволяет ему в конечном итоге обрести опору в самом себе и веру в самого себя [3].

На успешность социальной адаптации воспитанников детского дома влияют уровень их образовательной подготовки, владения ими социально-бытовыми навыками и особенностями их психического развития, сформировавшиеся у них за время пребывания в детском доме.

Физическая культура является сложным динамическим социальным феноменом. Это, с одной стороны, система норм и ценностей на уровне личности, а с другой – система специфических социальных практик воспитанников детского дома и одновременно многокомпонентный социальный институт.

Существование системы ценностей и норм на уровне сирот и общностей позволяет говорить о физической культуре и ее отличительных особенностях, которые формируются в рамках социального института. На уровне личности физическая культура проявляется в виде целого ряда ценностей, норм и знаний в структуре личности [4]. Это, прежде всего, осознание ценности своего здоровья, формирование здоровьесберегающего поведения, осознание ценности своей телесности, воспитательных ценностей, знаний, необходимых для самостоятельных занятий физической культурой. Одним из основных компонентов личности в этом случае является высокая физическая активность, которая лежит в основе здорового образа жизни.

Библиографические ссылки

1. Байер Е. А. Коррекции и развития психологического и физического здоровья средствами физической культуры детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Вестник спортивной науки. 2009. № 2. С. 41–44
2. Иванов Е. С. Сиротство детей как клинико-психологическая проблема. / Ананьевские чтения – 2004 : матер. науч.-практ. конф. (26–28 октября, 2004 г.) / под ред. Л. А. Цветковой, Г. М. Яковлева. СПб. : Изд-во СПбУ, 2004.
3. Воспитание и развитие детей в детском доме : хрестоматия / ред.-сост. Н. П. Иванова. М. : АЛО, 1996.
4. Леонтьева М. С. Оптимизация физического воспитания детей-сирот // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 6. С. 5–6.

PHYSICAL CULTURE AND GRADE AS A MEANS OF SOCIALIZATION OF CHILDREN, ORPHANS

S. S. Sitnichuk, A. N. Savchuk

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

Physical education is a complex dynamic social phenomenon. On the one hand, a system of norms and values at the individual, but on the other hand the system of specific social practices of a children's home and at the same time multi-social institution.

Keywords: deprivation, socialization, health-behavior.

© Ситничук С. С., Савчук А. Н., 2011

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-РЕКРЕАТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ МАГИСТРАТУРЫ

Т. В. Колтошова, Л. Г. Крылова

Омский государственный технический университет, Россия, Омск

Рассмотрены новые подходы к организации спортивно-рекреативных мероприятий со студентами магистратуры и показана необходимость внедрения их в жизнедеятельность.

Ключевые слова: студенты, спортивная рекреация, магистратура.

В концепции социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. определены основные аспекты формирования системы непрерывного образования, а также необходимость создания определённых условий для качественного образования и самореализации граждан в течение всей жизни. В первую очередь, это относится к системе высшего профессионального образования, поскольку именно она направлена на воспитание интеллектуальной элиты общества, способной мыслить глобально, а также видеть, понимать и решать социально-экономическую проблему современного мира [1; 2].

Для достижения поставленных задач в вузах создаются определённые условия, позволяющие осуществлять обучение инновационного типа, а именно активно и в некоторой степени самостоятельно решать проблемные ситуации, возникающие перед личностью и обществом. Сложившаяся ситуация требует изменения приоритетов в преподавании, поскольку возникает необходимость повышения активности самих студентов [3; 4].

Студенческий возраст – это пора наиболее интенсивного интеллектуального развития, стабилизации характера, освоения всего многообразия социальных ролей, а также заключительный этап формирования развития жизненно необходимых двигательных навыков, умений, способствующих сохранению на долгие годы высокой работоспособности и укреплению здоровья. Именно в системе образования должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью. Как показывает анализ научно-методической литературы и собственные исследования, при успешном освоении учебной программы по физической культуре и самостоятельных занятий наблюдается значительная динамика в повышении уровня физической и функциональной подготовленности и работоспособности, что в свою очередь напрямую связано с укреплением здоровья и повышением умственных способностей [5].

Всё изложенное требует не только глубокого изучения специальных предметов, но и регулярных занятий физической культурой, с целью расширения диапазона резервных возможностей организма и ценностной ориентации на повышение качества жизни.

При этом необходимо отметить, что для студентов вуза Государственным образовательным стандартом предусмотрены организованные занятия по дисциплине «Физическая культура», а у студентов магистратуры такой дисциплины нет.

В тоже время магистры живут в очень жёстком ритме, учебная нагрузка зачастую сопряжена с началом профессиональной деятельности, что связано со значительной психофизической нагрузкой организма, возникновением неблагоприятных воздействий, приводящих к снижению работоспособности и появлению преждевременной усталости, что в целом отражается негативно на состоянии здоровья.

С этой целью в Омском государственном техническом университете (ОмГТУ) нами разрабатывается система внеучебной спортивной работы, позволяющей вовлекать магистров в спортивную жизнь вуза на протяжении всего периода обучения.

Новизной одного из разделов работы является организация спортивного коллектива магистратуры для увеличения физической активности и участия в соревнованиях вуза.

Исходя из климатических и материальных условий ОмГТУ, на основе совершенствования структуры управления массовой спортивно-оздоровительной работой, нами разрабатывается своя система мероприятий, что позволяет добиваться непрерывности качественно подготовленного досуга магистров и значительного повышения количества участвующих в соревнованиях.

Формирование сборных команд происходит за счёт спортсменов-любителей, которые занимались различными видами спорта на занятиях, будучи студентами Омского государственного технического университета. Примером могут служить занятия баскетболом, волейболом, плаванием, футболом, а также вызывают большой интерес соревнования по шахматам и настольному теннису. При этом особо хотелось бы отметить активность бывших студентов, закончивших вуз несколько лет назад и вернувшихся для обучения в магистратуру, поскольку очень много приятных воспоминаний связано с теми командами, которые сформировались в студенческие годы. Следует отметить, что, к сожалению, большинство выпускников вуза, начав трудовую деятельность так и не смогли обрести спортивный коллектив, место тренировочных занятий по любимому виду физкультурной деятельности, а также возможность участия в соревнованиях.

В связи с изложенным, активизация спортивной деятельности и участие в соревнованиях в рамках вузовской спартакиады магистров вызвало широкий отклик. Так, из 200 человек было сформировано 5 команд по баскетболу, плаванию, шахматам, настольному теннису (женскому и мужскому). В результате проведенных соревнований по баскетболу команда заняла второе место, по шахматам – первое, по плаванию – четвертое, проиграв третьему месту три очка, по настольному теннису были заняты шестое и седьмое места.

Тем не менее, «неблестящие» результаты, показанные в спортивно-рекреативных мероприятиях не снизили энтузиазма и желания продолжить участие в соревнованиях в дальнейшем.

Практически все магистры, принимавшие участие в соревнованиях, получают льготные путёвки в спортивный лагерь «Политехник», на базу отдыха «Радуга», «Политотдел», что явилось дополнительным стимулом к дальнейшим спортивно-оздоровительным тренировкам.

Таким образом, положительный опыт организации спортивных команд из магистров нацеливает нас на разработку новых подходов к использованию средств физической культуры в спортивно-рекреативных мероприятиях среди факультетов вуза и свидетельствует о возможности формирования нового подхода к проблеме повышения физической активности студентов магистратуры.

Библиографические ссылки

1. Иванов С. Ю., Иванов А. С. Основные тенденции и перспективы развития системы высшего образования в России // Вестник высшей школы. 2009. № 2. С. 5–9.
2. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года : прил. к распоряжению Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 г., № 1662-р // Официальные документы в образовании. 2008. № 35. С. 4–25 ; № 36. С. 3–16.
3. Организованно методические подходы к управлению процессом Физического воспитания в вузе / Н. Ф. Арина, Н. А. Помпура, Ф. П. Майоров и др. // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой : VII Междунар. науч.-практ. конф. (25–26 марта, г. Тюмень). Тюмень. 2004. С. 5–7.
4. Емельянова И. Н. Воспитательная функция в процессе развития системы классического университетского образования : автореф. дис. ... док. пед. наук. Тюмень, 2008.
5. Матов В. В. Оздоровительная физкультура – средство первичной профилактики наиболее опасных заболеваний современности и факторов их риска // Физическая культура в условиях производства : тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. М., 1990. С. 103.

NEW APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF SPORTING AND RECREATIVE MEASURES FOR STUDENTS OF MAGISTRACY

T. V. Koltoshova, L. G. Krylova
Omsk State Technical University, Russia, Omsk

New approaches to the organization of sporting and recreative measures for students of magistracy are examined in the article, the necessity of introducing them in vital activities is also shown.

Keywords: students, sporting recreative, magistracy.

© Колтошова Т. В., Крылова Л. Г., 2011

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

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

Раскрываются и описываются современные подходы к формированию образовательных, оздоровительных и воспитательных задач проведения занятия по физической культуре в вузе, описываются особенности и структура занятия.

Ключевые слова: занятие, физическая культура, студент, задачи, образовательные, оздоровительные, воспитательные, структура, преподаватель, профессионал.

Организация занятия – основа хорошей дисциплины и результативности в работе. На занятиях по физической культуре нет мелочей. На качество проведения занятия влияет все: от выражения лица учителя до тембра его голоса. Есть хорошее правило: прежде чем что-то делать, нужно четко, внятно и кратко объяснить студентам, что преподаватель

от них хочет. Если группа построена в одну шеренгу, а преподаватель стоит перед первыми 5–7 студентами, то стоящие в другом конце шеренги учащиеся не слышат объяснения и начинают разговаривать, переминаясь, толкаться. Начало урока под угрозой срыва... Объяснять надо так, чтобы слышали все студенты группы. Также в начале занятия можно обговорить возможные нарушения, например, при разминочном беге нельзя обгонять, срезать дистанцию, выбегать из строя и т. д. [1].

Занятие по физической культуре должно содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных [2].

Образовательные задачи заключаются в обучении (закреплении и совершенствовании) тем двигательным умениям и навыкам (физическим упражнениям), которые предусмотрены программой по физической культуре. Помимо этого, на занятиях студенты учатся основам проведения самостоятельных занятий, самоконтролю при выполнении общеразвивающих упражнений, правилам безопасности при выполнении упражнений в спортивном зале, бассейне, на открытой площадке, легкоатлетическом манеже и пр. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала.

Целесообразно при постановке задач на занятиях использовать следующие глаголы или существительные: *научить* или *обучение* (например, передаче мяча в баскетболе), если обучение упражнению ведется в течение нескольких занятий, но при этом упражнение по своей структуре является координационно несложным для студента, то на последующих занятиях ставится задача *закрепить* или *совершенствовать* его. В определенных случаях, когда основной задачей является не формирование навыка, а только ознакомление, – задача урока формулируется глаголом *ознакомить* (существительным *ознакомление*), когда же основная цель занятия состоит в определении качества освоенного упражнения или приеме нормативов физической подготовленности, то задачу занятия можно обозначить словом *оценить* (*оценка*). Такие задачи записываются в конспекте и доводятся до сознания студентов на каждом занятии. Нечеткая, неконкретная постановка образовательных задач приводит к нарушению логики учебного процесса, дезориентирует учащихся, снижает их активность.

Параллельно с образовательными преподаватель ставит и оздоровительные задачи, решение которых в последние годы становится одной из основных целей в физическом воспитании. Оздоровительные задачи должны быть приоритетными для педагога по физической культуре, хотя перед учащимися они могут и не озвучиваться, запись их в плане-конспекте может не осуществляться. Примером таких задач может быть обучение правильному дыханию (например, при выполнении китайской гимнастики цигун), соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма, соблюдение правильной осанки. На решение этой задачи направлены усилия преподавателя по подбору и дозировке физических упражнений, на обучение правильному дыханию при их выполнении. Решая оздоровительные задачи, преподаватель должен обучать учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.

Занятия по физической культуре имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, смелость, целеустремленность и т. д. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

Занятия по физической культуре *по признаку решаемых задач* могут быть: *вводные* (в начале прохождения раздела), на которых преподаватель ставит задачи учебной работы на семестр, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, проводит вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях, может

проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений, изученных ранее; занятия по *изучению нового материала*; занятия по *повторению*, направленные на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, они могут предшествовать контрольным; *комбинированные* (смешанные) занятия, сочетающие изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений. *Контрольные занятия* проводятся либо после прохождения части раздела программного материала, либо в конце семестра и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких занятиях оценивается техника выполнения физических упражнений (в баскетболе, волейболе, плавании, легкой атлетике и т. д.). Контрольный урок, проводимый в конце семестра, желательно организовывать в виде соревнований.

По признаку основной направленности различают занятия общей физической подготовки, занятия профессионально-прикладной физической подготовки (формирование ведущих для конкретной профессии умений и навыков), спортивно-тренировочные (со спортсменами, служат подготовке к соревнованиям), методико-практические (овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности).

По признаку вида спорта различают занятия гимнастики, плавания, легкой атлетики, волейбола, баскетбола и т. д. [3].

Занятие по физической культуре имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает обычно 8–12 мин, однако продолжительность подготовительной части может зависеть от следующих факторов:

- температура окружающей среды (в спортивном зале или на открытой местности);
- общая продолжительность занятия – если она составляет 1,5 часа, то продолжительности разминки может быть увеличена до 20–25 мин;
- подготовленность учащихся (техническая и физическая), при хорошей подготовленности время, уделяемое на выполнение специальных упражнений (упражнений конкретного вида спорта, чаще подводящих), может быть сокращено;
- вид нагрузки на занятии (силовая, единоборства, аэробная, игровая и т. д.);
- время суток (с утра продолжительность разминки больше).

При проведении подготовительной части решаются следующие частные задачи:

- 1) начальная организация занимающихся;
- 2) подготовка организма учащихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия);
- 3) формирование у учащихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения с использованием спортивного инвентаря или без и специально подготовительные упражнения, упражнения с элементами на координацию движений. Могут включаться упражнения на развитие какого-либо физического качества (гибкости, быстроты) или развитие прыгучести. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения либо на развитие выносливости в подготовительную часть включать нецелесообразно, так как они могут снизить работоспособность учащихся в основной части.

Основная часть занятия занимает 30–70 мин и содержит следующие задачи:

- 1) обучение технике двигательных действий (жизненно важных и специальных);
- 2) развитие физических и личностных качеств.

Для решения этих задач в основной части урока используется значительный объем различных упражнений (прикладные, упражнения с использованием оборудования (спортивного инвентаря) и без него, общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности).

На заключительную часть отводится 3–5 мин. Основными ее задачами являются постепенное снижение нагрузки на организм и организованное окончание занятия, подготовка организма учащихся к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части урока обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, умеренный бег, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры).

Физическая культура – предмет, где не может быть принудительных домашних заданий. Если же преподаватель сумел своим занятием заинтересовать, подвигнуть студентов на совершенствование своих физических и двигательных возможностей и после занятия, его с полным правом можно назвать профессионалом [1].

Построив студентов, преподаватель подводит итоги занятия, хвалит всю группу или отдельных занимающихся, обозначает резервы для совершенствования.

Таким образом, основная форма проведения занятий по физической культуре в высшем учебном заведении – урочная, преимущество которой заключается в том, что руководящая роль здесь принадлежит преподавателю, который обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач каждого занятия, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи студентам (показ, объяснение упражнений, исправление допущенных ошибок, обеспечение страховки), организации занимающихся на активное овладение специальными двигательными навыками на фоне повышенного положительного эмоционального состояния [2].

Библиографические ссылки

1. Бергер Г. И., Бергер Ю. Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5–9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. М. : ВЛАДОС, 2002.
2. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М. : ВЛАДОС, 2000.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2004.

TYPICAL PARTICULARITIES AND PROBLEMS OF THE OCCUPATION ON PHYSICAL CULTURE IN HIGH SCHOOL

E. D. Chuprova

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

In article open and are described modern approaches to shaping educational, sanitary of the problems of the undertaking the occupation on physical culture in high school, are described particularities and structure of the occupation.

Keywords: the occupation, physical culture, student, problems, educational, sanitary, structure, teacher, professional.

© Чупрова Е. Д., 2011

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОК ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

В. Ф. Красавина, С. В. Дешевых

Омский государственный технический университет, Россия, Омск

Представлены особенности преподавания дисциплины физическая культура на основе специализации по лыжам.

Ключевые слова: физическая активность, студентки, формирование мотивов, специализация, средства игровой направленности.

Объективные трудности и необходимость решения задачи дальнейшего совершенствования процесса физического воспитания студенческой молодежи по мнению многих авторов обязывает преподавателей изыскивать наиболее эффективные формы проведения занятий [1; 2]. Как установлено, таковыми являются учебные, организованные с учетом интересов студенток. При этом необходимо создать максимум условий для того, чтобы студентки захотели и смогли овладеть средствами физической культуры для своего индивидуального развития и совершенствования.

В то же время, основной целью физического воспитания в вузах является укрепление здоровья студенток, повышение их работоспособности для плодотворной учебной и дальнейшей трудовой деятельности. Закономерно возникает вопрос о том, как в современных условиях обеспечить улучшение физической подготовленности студенток.

На наш взгляд, самое главное – это не только традиционные методики на основе государственной программы, но и новые подходы к физическому воспитанию студенток, с реализацией принципа вариативности и многообразия форм развития физических качеств, двигательных умений и навыков с учетом интересов занимающихся и профессиональной возможности педагога.

В последние годы наблюдается тенденция к увеличению приема женского контингента на технические специальности в вузах, что создает определенные проблемы для занятий физической культурой в залах. В этой связи возрастает количество учебных групп девушек по общефизической подготовке (ОФП), занятия которых должны проходить на свежем воздухе (в парке). И хотя при неблагоприятных погодных условиях эти группы могут совместить свои занятия с другими специализациями по игровым видам спорта в зале, эффективность их проведения при этом значительно снижается.

Учитывая все вышесказанное, был проведен педагогический эксперимент со студентками двух групп ОФП в количестве каждой $n = 20$ чел. В контрольной группе занятия проводились по общепринятой методике.

Студентки экспериментальной группы сразу же были нацелены на занятия в парке в любую погоду, с уклоном на специализацию «лыжные гонки».

При собеседовании выяснилось, что студентки обеих групп не имели опыта лыжной подготовки в школе, а при анкетировании они выразили желание заниматься в зале аэробикой, шейпингом или плаванием.

В этой связи обозначилась проблема: поиск путей и средств эффективного обучения технике лыжных ходов студенток групп ОФП.

При выборе цели и задачи эксперимента мы учитывали следующее:

- во-первых, в зимнее время лыжная подготовка является обязательным разделом учебной программы, а также эффективным средством укрепления здоровья и всестороннего физического развития, что в целом обеспечивает высокий уровень здоровья и активного долголетия;

- во-вторых, при занятии таким циклическим видом спортивной деятельности, как бег на лыжах, значительно повышается общая работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Кроме того, занятия в условиях открытого воздуха способствуют тренировке и совершенствованию механизмов терморегуляции. При этом, по результатам многочисленных исследований и практического опыта, повышается устойчивость организма к охлаждению, в результате чего нормализуется реактивность организма и его способность сохранять равновесие при постоянно изменяющихся условиях внешней среды [2].

Гипотезой исследования явилось то, что с введением в процесс физического воспитания девушек спортивно-ориентированной формы овладения техникой ходьбы на лыжах, с использованием в подготовительном периоде имитации как классических, так и коньковых ходов, повысит интерес к занятиям и в зимний период.

Для формирования заинтересованности и повышения мотивации у студенток к занятиям, в процессе их проведения в бесснежном периоде использовался игровой метод в виде подвижных игр и эстафет. Многие авторы утверждают, что подвижные игры как метод физического воспитания используются главным образом для комплексного совершенствования движений в усложненных вариативных условиях, а также при обучении или повторении ранее изученных двигательных навыков.

В игровой форме физическая нагрузка на организм может быть дозирована, а внимание обучаемого направлено на технику выполнения элемента лыжного хода, при этом подвижные игры обуславливают практически одинаковую нагрузку для всей группы.

Учитывая вышесказанное, в содержание занятий в экспериментальной группе были внесены дополнения: подготовительная часть (разминка) и основная часть занятий делились условно на две половины. В первых половинах решались общие задачи: развитие общей и специальной выносливости и всех физических качеств, характерных для подготовительного периода подготовки новичков-лыжниц. Во второй половине разминки выполнялись имитационные упражнения лыжных классических ходов как на месте, так и в движении. А во второй половине основной части занятия проводились подвижные игры или эстафеты для поднятия эмоционального настроения и снятия усталости от монотонной работы.

Всего в эксперименте было проведено 25 занятий (с октября по декабрь), из них 5 теоретических (лекции и семинары).

Эффективность экспериментальной программы сказалась в следующем: по сравнению с контрольной группой произошли достоверные улучшения скоростно-силовых качеств и выносливости, улучшились координационные способности занимающихся, способствующие выполнению техники лыжных ходов при выходе на снег.

По оценке технической подготовленности студенток обеих групп в конце эксперимента выявилось следующее:

- 100 % студенток опытной группы получили оценки «хорошо» и «удовлетворительно», в то время как в контрольной – лишь 49 %.
- посещаемость занятий составила 98,4 и 92,6 % соответственно, и пропуски по болезни – 6 и 17 часов.

Таким образом выявлено, что со студентками групп ОФП можно проводить занятия на открытом воздухе в течении учебного года с уклоном на специализацию «лыжные гонки». Это зависит от вариативности преподаваемого материала, индивидуального подхода к занимающимся, эмоционального насыщения занятий и заинтересованности к овладению техникой лыжных ходов, а также от укрепления собственного здоровья.

Библиографические ссылки

1. Ильинич В. И. Студенческий спорт : учеб. пособие. М., 1995.
2. Кобзева Л. Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов : учеб. пособие для препод., студентов вузов, учителей общ. школ и тренеров ДЮСШ. Смоленск, 1997.

TO THE QUESTION OF THE ORGANIZATION OF EMPLOYMENT ON SKI PREPARATION OF STUDENTS THE GENERAL PREPARATION GROUPS

V. F. Krasavina, S. V. Deshevyyh
Omsk State Technical University, Russia, Omsk

Present particularities of teaching physical culture of specialization on ski.

Keywords: physical activity, of students, motivation, specialization, with the means of playing direction.

© Красавина В. Ф., Дешевых С. В., 2011

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК НА МЕТОДИКО- ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

И. Н. Шевелева
Омский государственный технический университет, Россия, Омск

Разработка профилактических мероприятий для улучшения репродуктивного здоровья студенток в рамках учебного процесса по физическому воспитанию.

Ключевые слова: студентки, нарушения репродуктивного здоровья, профилактика, физическое воспитание.

В первые десятилетия нового века в активную фазу репродукции вступает популяция женщин, имеющая серьезные проблемы с репродуктивным здоровьем. Для того чтобы уменьшить остроту этой проблемы, профилактика нарушения репродуктивного здоровья должна осуществляться уже сегодня [1–3].

При этом выявление и коррекция факторов риска – это важный компонент профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток. Проведение превентивных мероприятий должно быть направлено на исключение или ослабление воздействия всех возможных факторов риска.

Помимо алкоголизма, курения, наркомании, которые являются основными причинами врождённых уродств будущего поколения, следует отметить и хронический дефицит двигательной активности у школьников и студенческой молодёжи, способствующий ухудшению их нормального физического развития.

Актуальность профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток в рамках учебной программы по физическому воспитанию, ни у кого не вызывает сомнений, так как к моменту завершения учебы заканчивается и развитие жизненно необходимых двигательных навыков и умений, окончательно закрепляется потребность в физических упражнениях, способствующих сохранению на долгие годы работоспособности и укреплению здоровья.

Поэтому создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, формирование потребности в физическом, психическом и нравственном самосовершенствовании является целевой установкой высшего образования [4].

Анализ учебных программ по дисциплине «Физическая культура» для вузов за период с 1975 по 2000 гг. показал, что впервые в учебную программу методико-практический подраздел был включён только в 1994 г.

Методико-практический подраздел программ с 1994 по 2000 гг. предусматривал обязательные занятия, связанные с лекционным курсом, а также самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Кроме того, занятия были направлены на изучение основ методики самомассажа, корригирующей гимнастики для глаз, на составление комплексов физических упражнений и проведение простейших самостоятельных занятий. Рекомендовалось обучение методам оценки и коррекции осанки, телосложения и т. п. [5].

При этом была представлена дополнительная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения, но она также не предусматривала использования средств физической культуры в профилактике нарушения репродуктивного здоровья студенток.

В последнем Госстандарте РФ по образованию стали уделять больше внимания вопросам физкультурного образования на методико-практических занятиях.

Принимая во внимание, что в учебных программах по дисциплине «Физическая культура» не предусматривается профилактика нарушения репродуктивного здоровья, а программно-методическое обеспечение физкультурного образования студентов может быть дополнено именно на методико-практических занятиях, мы включили освоение разработанного содержания программы в методико-практический подраздел.

Теоретическая часть подраздела предусматривала проведение лекций, собеседований, дискуссий, а также реферативные выступления студенток для формирования у них ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья, создание семьи, рождение желанных детей; стимулирование интереса к использованию средств физической культуры в профилактике и коррекции нарушения репродуктивной функции. Изучались анатомо-физиологические особенности женского организма; влияние образа жизни и гендерного поведения студенток на репродуктивное здоровье, обеспечивая понимание значимости физических упражнений для благоприятного протекания до и послеродового периода.

Практическая часть методико-практических занятий связана с проведением тестирования статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, подвижности тазобедренных суставов; измерением кожно-жировой складки и определением индекса Кетле; исследованием уровня личностной тревожности, выявлением и оценкой тяжести тревоги и депрессии; изучением состояния респираторной системы; изучением и освоением комплексов физических упражнений, позитивного воздействия на репродуктивное здоровье соответственно фазам беременности и в послеродовом периоде для профилактики возможных осложнений; с использованием метода Су-Джок-терапии для снижения болевых ощущений во время менструальной фазы цикла. В конце каждого учебного года на методико-практических занятиях проводились заседания «круглого стола», на которых обсуждались результаты проведенных тестирований, и студентки, в случае необходимости, получали рекомендации по коррекции выявленных отклонений, а также оценивались полученные знания и умения.

Оценка качества полученных знаний и умений, проводилась по модульно-рейтинговой системе в нашей интерпретации по двум модулям: теоретическому и практическому. Индивидуальный рейтинг студентки зависел от суммы набранных баллов в конце первого, второго, третьего (промежуточный контроль) и четвертого (итоговый) курсов. В основу был взят максимальный балл рейтинга по любому виду работ, кратный пяти, т. е. оценка «отлично». В первом модуле (теоретическом) максимальное количество в размере 50 баллов студентка могла набрать за выступления с реферативными сообщениями на четырех «заседаниях круглого стола» и активное участие в дискуссиях, за правильные ответы на контрольные вопросы, опрос по которым проводился в конце второго и четвертого годов обучения. Во втором модуле (практическом)

максимальное количество в размере 80 баллов студентка могла набрать при «качественном» и полном объеме выполнения комплекса специальных физических упражнений, позитивно воздействующих на репродуктивную функцию. Кроме того, оценивали выполнение пяти комплексов дородовой и одного послеродовой гимнастики, правильность составления и выполнения индивидуального комплекса физических упражнений с учетом сопутствующих заболеваний. В итоге общий максимальный рейтинг составил 130 баллов [6].

В результате реализации в учебный процесс разработанной программы оценка знаний и умений, проведенная по адаптированной модульно-рейтинговой системе, была достаточно высокой. Так, индивидуальный рейтинг студенток составлял не менее 80 % в течение всего периода обучения, что свидетельствует о повышении информированности девушек по вопросам охраны репродуктивного здоровья и использования средства физической культуры в профилактике его нарушения и подтверждает необходимость включения в методико-практический подраздел дисциплины «Физическая культура» данной программы.

Библиографические ссылки

1. Захарова Т. Г., Гончарова Г. Н., Захаров Г. Н. О проблеме репродуктивного здоровья // Акушерство и гинекология. 2002. № 2. С. 33–35.
2. Поздеева Т. В., Камаев И. А., Самарцева И. Ю. Мониторинг репродуктивного здоровья молодежи // Здравоохранение Российской Федерации. 2004. № 5. С. 44–45.
3. Ушакова Г. А., Елгина С. И., Назаренко М. Ю. Репродуктивное здоровье современной популяции девочек // Акушерство и гинекология. 2006. № 1. С. 34–38.
4. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений. М., 2000.
5. Виленский М. Я. Культуросберегающие функции физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов // Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов : тез. докл. науч.-метод. конф. Омск, 1991.
6. Шевелева И. Н. Физкультурно-образовательная технология профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2008.

REALIZATION OF THE PROGRAM OF PREVENTIVE MEASURES ON REPRODUCTIVE HEALTH DISORDERS OF FEMALE STUDENTS AT THE MEDIC PRACTICAL STUDIES ON PHYSICAL CULTURE

I. N. Sheveleva

Omsk State Technical University, Russia, Omsk

The development of preventive methods for improving female students reproductive health within process of study physical training.

Keywords: female students, reproductive health disorder, prevention, physical training.

© Шевелева И. Н., 2011

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Д. Р. Хайбуллина, Е. В. Красильникова

Новокузнецкий институт (филиал) Кемеровского государственного университета,
Россия, Новокузнецк

Представлен дидактический способ повышения эффективности обучения по предмету «Физическая культура» студентов подготовительной медицинской группы.

Ключевые слова: студенты, подготовительная медицинская группа, физическая культура.

Охрана здоровья и формирование самосохранительного поведения учащейся молодежи для современного мирового сообщества является актуальной проблемой, требующей интегрированного подхода в решении. В настоящее время в Российской Федерации на образовательные учреждения возложена государственная задача: инновационная деятельность высшей школы должна осуществляется параллельно с воспитанием здорового, конкурентоспособного поколения.

Занятия физической культурой – важный, но малоиспользуемый резерв укрепления здоровья учащихся, особенно тех, кто отнесен по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе. К ней относятся студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие, низкий уровень физической подготовленности.

Врачи по спортивной медицине трактуют это состояние здоровья как возможность полностью освободить студентов от сдачи контрольных нормативов. Это позволяет избежать перенапряжения и возможных осложнений в процессе занятий физической культурой.

Недостатком является то, что студенты, отнесенные к подготовительной группе, освобожденные от сдачи контрольных нормативов, менее эффективно занимаются физической культурой. Такие занятия производят слабый тренирующий эффект, не способствуют развитию физических качеств, укреплению и сохранению здоровья.

Традиционная методика проведения занятий в подготовительной группе не многим отличается от методики занятий в основной группе. Она включает решение комплекса образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач средствами физической культуры. В основе методики лежат механизмы применения физических упражнений, направленных на вовлечение учащихся в двигательную деятельность, как важный естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировку различных его органов и систем. Задачи физического воспитания и обучения движениям решают, опираясь на дидактические принципы: наглядность, сознательность и активность, доступность, систематичность и последовательность, учет возрастных индивидуальных особенностей. Структура занятий в подготовительной медицинской группе не отличается от общепринятой и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной, каждая из которых включает свои задачи, средства и методы. Недостатком является то, что учащиеся основной и подготовительной групп занимаются совместно по одной методике и индивидуально дозировать нагрузку каждому учащемуся, с учетом его ослабленного здоровья или недостаточного физического развития, очень сложно. Учащиеся стесняются своего отставания в выполнении физических упражнений и стараются под разными предлогами избежать посещения занятий или выполнения упражнений, направленных на развитие отстающих физических качеств.

Таким образом, повышение эффективности обучения по предмету «Физическая культура» студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе, является актуальной исследовательской и методологической задачей. Повысить предметную эффективность можно используя активные методы обучения, направленные на формирование компетенций физического самосовершенствования, самосохранительного поведения, мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, применяя дифференцированный подбор специальных физических упражнений, направленных на исправление недостатков физического развития, индивидуально дозированной нагрузки, повышения функциональных возможностей организма.

В связи с реформированием образования, происходит постоянный поиск эффективных методов обучения. Применительно к системе высшего профессионального образования наиболее актуальными инновациями являются образовательные технологии, направленные на смещение акцента с процесса преподавания на процесс учения, освоения студентами компетенций под руководством преподавателя на основе увеличения самостоятельной работы. Возникает необходимость использования активных методов обучения в образовательном процессе. Такие методы являются полифункциональными, позволяющими проектировать и осуществлять переход от трансляции знаний к формированию способов деятельности. Одним из эффективных дидактических методов, с данных позиций, является кейс-технология. Кейс-технологии объединяют в себе игровые технологии (ролевые игры), метод проектов, ситуационный анализ, позволяют повысить учебную мотивацию, эффективно формировать навыки самостоятельной работы и могут быть использованы в качестве дистанционных методов обучения.

Именно кейс-технологии легли в основу разработки способа обучения по предмету «Физическая культура» студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе, представляющего собой:

- разработку индивидуальных планов физкультурно-оздоровительной работы для студентов, включающих изучение теории, написание реферата (эссе), разработку проекта индивидуальной коррекционно-развивающей программы, посещение учебных занятий по физической культуре с основной группой и дополнительных занятий по общей физической подготовке 2 раза в неделю, а также самостоятельных занятий физическими упражнениями по индивидуальным программам (коррекционно-развивающие), ведение дневника самоконтроля;

- для изучения теории создан электронный банк описаний физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств, выстроенных в локальный видеоряд физических упражнений, выполненных в виде графических иллюстраций с текстовым сопровождением, со вставками рекламного характера, содержащими информацию о связи здоровья с успешностью в профессии, бизнесе, повседневной жизнедеятельности, вводят его в память персонального компьютера;

- студенты при изучении теории осуществляют поиск в банке описаний, проводя подбор физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование своих отстающих физических качеств, преподаватель оценивает работу, при необходимости дополняет и корректирует комплекс упражнений с учетом индивидуальной нагрузки; при такой организации работы преподаватель выступает в роли консультанта, это позволяет повысить ответственность студента, формировать действенные мотивы в сфере физической культуры, вследствие чего увеличить результативность работы и взаимопонимание;

- студенты коррекционной группы на занятиях с основной группой 20 % времени выполняют собственный коррекционно-развивающий комплекс, на занятиях дополнительной группы – 40 % времени занятия и на самостоятельных занятиях 100 % времени, а также выполняют составленный комплекс, ведут дневник самоконтроля;

– студенты готовят реферат (эссе) в виде наглядного пособия с описанием комплекса физических упражнений, проект индивидуальной (или групповой дифференцированной) коррекционно-развивающей программы, предоставляют преподавателю дневник самоконтроля (на электронном, бумажном или вебносителе) на проверку 1 раз в месяц.

Через семестр, проводят контроль функционального состояния и физической подготовленности студентов, преподаватель сравнивает полученные показатели с предыдущими и корректирует комплекс мероприятий.

В результате внедрения в учебный процесс НФИ КемГУ описанного выше способа обучения по предмету «Физическая культура» студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе были получены следующие результаты.

Первичное обследование показало неоднородность группы по антропометрическим показателям и данным физиотриетрии. У 15 студентов подготовительной медицинской группы выявлен дефицит, у 7 – избыток массы тела, у 35 исследуемых масса тела соответствовала физиологической норме. У 7 студентов данной группы с дефицитом массы тела ЖЕЛ была ниже нормы, у остальных ЖЕЛ достигала нижней границы нормы. Повышенное АД наблюдали у 15 испытуемых, у 15 – АД было пониженным, а у 27 соответствовало норме. ЧСС и ЧД у всех обследованных соответствовали верхней границе нормы. Результаты функционального тестирования свидетельствовали о низком уровне функциональных резервов обследованных. Результаты функциональных проб Генче и Штанге не достигали нижней границы нормы, индекс Руффье у 40 испытуемых соответствовал нижней границе оценки «удовлетворительно», у 17 – оценке «неудовлетворительно» (табл. 1).

Таблица 1

Динамика функциональных показателей группы студентов, N = 57

Показатель	Начало учебного года, M±δ	Конец учебного года, M±δ
ЧСС, уд/ мин	86±8,6	80±8,1*
ЧД, движений в минуту	21±5,4	18±3,1
ЖЕЛ, л	1,82±0,3	2,01±0,4*
Проба Штанге, с	29±8,6	34±8,1*
Проба Генче, с	25±5,2	28±7,2*
Индекс Руффье	15±3,8	13±3,3*

Данные физиотриетрии к концу учебного года тоже изменились у всех студентов в направлении физиологической нормы (табл. 2).

Таблица 2

Динамика физических качеств учащихся подготовительной группы

Показатели	Начало учебного года		Конец учебного года	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 100 м, мин	15,06±0,89	17,85±0,75	14,72±0,75	16,98±0,89
Бег 1000 м, мин	4,27±1,19	5,16±1,32	4,21±1,14	5,01±1,20
Подтягивание, кол-во раз	7,91±2,31	–	9,27±2,30	–
Сед из положения лежа, кол-во раз	–	51,85±8,19	–	53,33±7,41
Прыжок в длину, см	223,09±11,60	170,50±13,83	231,54±9,44	173,62±10,58

Анализируя данные, представленные в табл. 2, можно сделать вывод о том, что студентам удалось повысить уровень физической подготовленности, улучшить тестовые показатели.

Произошедшие положительные изменения физиометрических, функциональных показателей и уровня физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы возможны в случае регулярных, систематических, адекватных уровню занимающихся тренировочных занятий. Регулярность тренировочных занятий, в свою очередь, демонстрирует сформированность мотивационной сферы, принятие ценностей физической культуры, понимание значимости здоровья и самосохранительного поведения.

Таким образом, полученные данные доказывают эффективность разработанного и внедренного в учебный процесс НФИ КемГУ способа обучения по предмету «Физическая культура» студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе.

DIDACTIC CURRICULUM FEATURES PHYSICAL TRAINING STUDENT PREPARATION OF MEDICAL GROUPS

D. R. Khaibullina, E. V. Krasilnikova

Novokuznetsk institute (branch) of Kemerovo State University, Russia, Novokuznetsk

The article presents a didactic way to improve education on the subject "Physical Education" students preparatory medical group.

Keywords: students, preparatory medical group, physical culture.

© Хайбуллина Д. Р., Красильникова Е. В., 2011

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ ЮНОШЕЙ 13–14 ЛЕТ

Е. А. Жданова, Р. Н. Вильданов

Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия,
Россия, Уфа

Проведено выявление базовой техники как фундамента для целенаправленного формирования у борцов широкого арعала технико-тактических действий, необходимого для успешного выступления на соревнованиях, что явилось нашей основной целью исследования. Мы исходили из того, что овладение базовой техникой позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки и сформировать у тренирующихся индивидуальный комплекс коронных технико-тактических действий.

Ключевые слова: единоборства, дзю-до, технико-тактическое мастерство, начальный этап подготовки, выносливость.

Актуальность. Приобщение молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Единоборства имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Индивидуальные и групповые действия в процессе занятий воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива.

Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих российских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом, по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования, а также совершенствования технико-тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки.

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки, вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы.

Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов в борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

До сих пор мало исследованными остаются следующие вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года; в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии; сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

В настоящее время не теряет своей актуальности и проблема последовательности начального обучения техническим действиям в борьбе дзюдо, поскольку технические действия в единоборствах не всегда связаны между собой по биомеханическим и структурным признакам, способствующим эффективному формированию двигательных навыков.

В основу *рабочей гипотезы* положено предположение о том, что овладение базовой техникой позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки юных дзюдоистов.

В работе мы поставили перед собой следующие *задачи*:

- 1) провести анализ программ начального обучения для ДЮСШ и литературных источников, освещающих состояние проблемы исследования;
- 2) определить содержание технико-тактической подготовки дзюдоистов высокого класса;
- 3) выявить содержание и объем базовой техники на начальном этапе подготовки дзюдоистов;

4) разработать усовершенствованную методику воспитания выносливости юных борцов 13–14 лет и в ходе эксперимента доказать ее эффективность.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта ведущих тренеров;
- 2) анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов.
- 3) анализ видеоматериалов;
- 4) педагогическое наблюдение;
- 5) педагогический эксперимент;
- 6) методы математической статистики.

Организация исследования. Для решения поставленных задач было организовано исследование, которое проходило в четыре этапа.

На первом этапе (сентябрь–декабрь 2009 г.) изучались литературные источники, освещающие состояние проблемы исследования, определялось общее направление работы, формировались и уточнялись цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе (январь–август 2010 г.) определялось содержание технико-тактической подготовленности дзюдоистов высокого класса с помощью анкетирования, интервьюирования специалистов и ведущих тренеров, а также анализа видеоматериалов соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

Третий этап (сентябрь–октябрь 2010 г.) был посвящен аналитическому обобщению полученных данных, уточнению теоретико-методологических аспектов базовой подготовки борцов, определению содержания базовой техники и последовательности ее формирования на начальном этапе подготовки дзюдоистов.

На четвертом этапе (октябрь 2010 – апрель 2011 г.) проводился прямой открытый педагогический эксперимент по определению эффективности разработанной нами усовершенствованной методики воспитания выносливости юных борцов 13–14 лет.

Исследование проводилось в ходе учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ № 24 г. Уфы.

На основе анализа научно-методической литературы нами была усовершенствована методика воспитания выносливости юных борцов 13–14 лет. Особенности усовершенствованной методики явилось включение в ее содержание специализированных упражнений, соответствующих условиям соревновательной деятельности в дзюдо. Кроме того, упражнения для воспитания специальной и общей выносливости проходили параллельно. Соотношение средств и методов, направленных на воспитание общей и специальной выносливости, было практически одинаковым.

Тренировки, направленные на воспитание выносливости борцов, проходили в конце недельного микроцикла, во второй половине основной части тренировочного занятия. Общее время, затрачиваемое на воспитание данного физического качества, было примерно одинаковым.

Для определения эффективности усовершенствованной методики воспитания выносливости в структуре тренировочного занятия обследовались спортсмены, занимающиеся национальной борьбой куреш в возрасте 13–14 лет ($n = 24$). Были сформированы одна контрольная и одна экспериментальная группы, по 12 спортсменов в каждой. В экспериментальной группе использовалась усовершенствованная методика воспитания выносливости борцов, в контрольной группе спортсмены тренировались по общепринятой методике.

Измерение показателей выносливости проводилось по четырем тестам: бег на 1500 м, броски чучела за одну минуту, индекс общей и специальной выносливости.

Из представленных четырех показателей в результате направленной тренировки между контрольной и экспериментальной группами достоверные различия выявлены по показателям броска чучела за одну минуту ($24,7 \pm 2,3$; $26,7 \pm 1,32$) и индекса специаль-

ной выносливости ($20,0 \pm 1,0$ $15,2 \pm 0,9$) при $p < 0,01$. В показателе индекса общей выносливости также обнаружены достоверные различия между исследуемыми группами ($124 \pm 1,99$; $113 \pm 1,67$), на значимом уровне $p < 0,05$. В беге на 1500 м значимых межгрупповых различий не обнаружено. Таким образом, в результате применения методики воспитания общей и специальной выносливости в экспериментальной группе показатели почти во всех тестовых упражнениях оказались достоверно выше, по сравнению с контрольной группой. В контрольной группе отмечена положительная динамика показателей тестовых упражнений, что говорит также о некоторой эффективности общепринятой методики. Такие результаты подтверждают наше предположение о том, что усовершенствованная методика воспитания выносливости юных борцов 13–14 лет эффективна.

Выводы и практические рекомендации

1. Анализ литературных источников показал, что в истории спортивной борьбы недостаточно внимания уделено вопросам методики обучения технике на начальных этапах. Состояние этой проблемы было выявлено и в ходе анкетного опроса ведущих тренеров. В частности неизвестно, каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторить изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнить его до усвоения, чтобы можно было применить в учебных схватках и, главное, в условиях соревнований.

2. Анализ видеоматериалов соревновательной деятельности ведущих дзюдоистов мира на крупнейших международных соревнованиях позволил выявить следующие закономерности изменения и содержания техники и тактики в связи с совершенствованием правил соревнований:

- переход борцов от выполнения сложных высокоамплитудных технико-тактических действий к простым атакам;
- снижение количества набранных борцами технических оценок за 1 мин;
- снижение количества «чистых» побед (особенно бросков «иппон»);
- снижение показателей эффективности атакующих действий;
- повышение надежности защитных действий;
- снижение готовности дзюдоистов к риску;
- снижение готовности дзюдоистов преследовать противника в партере;
- снижение количества «коронных» технических действий, которыми пользуются ведущие дзюдоисты.

3. Анализ литературы и программ начального обучения, результатов соревновательной деятельности ведущих тренеров и высококвалифицированных специалистов позволил обнаружить значительное расхождение объема и форм технико-тактических действий, которым обучают юных борцов. Анализ соревновательной техники в дзюдо, существующих программ для ДЮСШ, а также результаты опроса ведущих тренеров и специалистов (80 чел.) позволил нам выявить 12 базовых приемов начального обучения в стойке и 8 основных приемов борьбы в партере. Это минимальное количество приемов, достаточное для того, чтобы на базовом этапе борцы, овладев ими, смогли остальные приемы дзюдо (на их базе) использовать в различных комбинациях.

Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;

- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке юных дзюдоистов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

4. На основе анализа научно-методической литературы нами была усовершенствована методика воспитания выносливости юных борцов 13–14 лет. Особенностью усовершенствованной методики явилось включение в ее содержание специализированных упражнений, соответствующих особенностям соревновательной деятельности в дзюдо. Полученные в ходе эксперимента результаты подтверждают наше предположение о том, что предлагаемая нами методика эффективна.

Таким образом, полученные в результате исследования данные рекомендуются использовать в практической работе тренеров. Они позволяют усовершенствовать процесс воспитания общей и специальной выносливости спортсменов 13–14 лет, занимающихся борьбой дзюдо, что полностью подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Новизна и практическая значимость. Обобщение передового практического опыта по спортивной борьбе, анализ специальной литературы показали, что методика начального обучения технико-тактическим действиям в борьбе дзюдо в настоящее время мало изучена и недостаточно отражена в научных работах. В настоящее время не изучена структура соревновательной деятельности в борьбе дзюдо, которая могла бы ориентировать на наиболее важные разделы в технической, тактической и соревновательной подготовках борцов. Результаты работы могут быть полезны для тренеров-преподавателей СШ и ДЮСШ в качестве методического пособия. Нами разработаны методические рекомендации по организации начального обучения юных дзюдоистов.

CONTENT AND METHODICS OF ORGANIZATION OF WRESTLING STUDY AMONG 13–14 YEARS OLD YOUTHS

E. A. Zhdanova, R. N. Vildanov

East Economic-Legal Humanitarian Academy, Russia, Ufa

In the paper we've carried out the identification of basic technologies as the foundation for wrestlers' purposeful formation of a wide range of technical and tactical actions, which are necessary for successful tournament performance. That was our main objective of the study. We assumed that the mastery of basic techniques will effectively and properly construct the process of technical and tactical training and trainees to form a complex of one's individual technical and tactical actions.

Keywords: Single combat, Judo, technical and tactical skills, initial stage of training, stamina.

© Жданова Е. А., Вильданов Р. Н., 2011

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е. А. Жданова, М. Ю. Меркурьев

Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия, Россия, Уфа

Определены степень и направленность взаимосвязи между физическими качествами и двигательными навыками в процессе тренировки юных футболистов; выявлено влияние возрастных морфофункциональных и психофизических особенностей организма на уровень развития выносливости футболистов 13–15 лет; обоснованы экспериментальные модели учебно-тренировочных программ по совершенствованию общей и специальной выносливости футболистов на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: детско-юношеский футбол, выносливость общая и специальная, этап начальной подготовки футболистов.

Актуальность. На современном этапе развития теории и методики спортивной подготовки вообще и в футболе в частности разработано большое количество методических рекомендаций по всем разделам физической подготовки. Однако анализ эффективности соревновательной деятельности команд различного уровня показывает, что их реализация не обеспечивает должной базы для проявления технико-тактического мастерства футболистов в игре. Поэтому необходимо выделение приоритетных направлений развития физических качеств для обеспечения игровой активности и надежности техники на всех этапах подготовки футболистов. Выносливость при этом играет важнейшую роль для повышения эффективности соревновательной деятельности в течение всей игры – различные ее компоненты обеспечивают поддержание скорости, силы, точности технико-тактических действий. Поэтому мы считаем актуальной проблему развития выносливости у футболистов в возрасте 13–15 лет на основе выделения ведущих компонентов выносливости и применения современных способов планирования. Результаты исследования современного состояния проблемы развития выносливости у футболистов в возрасте 13–15 лет показали, что в различных дисциплинах спортивной науки накоплено большое количество данных о возрастных особенностях развития юношей, о биохимических основах проявления выносливости, классификации компонентов общей и специальной выносливости, средствах и методах развития различных видов выносливости. Однако в вопросах содержания этапа начальной подготовки юных футболистов не существует единого мнения. Обращает на себя внимание и факт, что в публикациях по проблемам детско-юношеского футбола практически не рассматриваются вопросы о развитии качества выносливости на этапе начальной подготовки. До настоящего времени в детско-юношеском футболе не решен ряд проблем, относящихся к построению учебно-тренировочного процесса и, в частности, оптимальной взаимосвязи физических качеств в динамике и определения рациональных тренировочных воздействий с целью их развития. Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Объект. Учебно-тренировочный процесс подготовки юных футболистов.

Предмет. Содержание учебно-тренировочных программ, направленных на развитие общей и специальной выносливости у юных футболистов.

Гипотеза. Предполагалось, что развитие выносливости у юных футболистов на начальном этапе подготовки будет более эффективным, если:

– основную направленность определить по ведущим показателям для данной возрастной категории, которые будут рассчитаны с помощью корреляционного анализа;

– средства и методы развития различных компонентов общей и специальной выносливости включать в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.

Цель работы – обоснование содержания учебно-тренировочных программ подготовки юных футболистов, направленных на развитие выносливости, на основе изучения возрастных особенностей взаимосвязи физических качеств при их комплексном развитии.

Задачи исследования:

1) на основании данных научно-методической литературы определить эффективность использования средств и методов комплексной направленности в учебно-тренировочных занятиях юных футболистов;

2) обосновать режимы занятий с комплексным развитием общей, скоростно-силовой и координационной выносливости у юных футболистов в макроцикле тренировки;

3) в ходе эксперимента доказать эффективность предлагаемой нами методики и разработать практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на повышение выносливости футболистов 13–15 лет.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1) анализ и обобщение научно-методической литературы и передового опыта тренерской работы;

2) педагогическое наблюдение;

3) педагогический эксперимент;

4) контрольные испытания;

5) функциональные пробы;

6) математико-статистические методы обработки результатов исследования.

Исследования осуществлялись в три этапа.

Этап 1. Цель – создать необходимую базу для обоснования организации основного эксперимента, а именно: разработать и апробировать экспериментальные модели тренировочных программ. В исследовании, которое длилось 1 год, приняли участие футболисты 13–15 лет, занимающиеся в СДЮСШ футбольного клуба «Металлург» (Челябинская область, г. Аша) в количестве 30 человек.

Этап 2. Цель – апробировать и доказать эффективность методики построения тренировочных занятий на основе разработанных нами экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ. Этап предполагал проведение основного эксперимента, в ходе которого на протяжении 1 года под наблюдением были две группы юношей 13–15-летнего возраста (экспериментальная «Э» – 15 человек и контрольная «К» – 15 человек).

Этап 3. Расчет статистической достоверности различий между показателями контрольной и экспериментальной групп с помощью t -критерия Стьюдента. Учитывая корреляционный анализ данных тестирования футболистов 13–15 лет и педагогических наблюдений, была определена зависимость между уровнем развития различных компонентов выносливости и качества их игровой деятельности. Оценка величины и значимости линейного коэффициента корреляции по данным тестирования и оценки качества соревновательной деятельности говорит о том, что в наблюдаемой возрастной группе наиболее важными показателями, влияющими на эффективность игровой деятельности, являются скоростно-силовая и координационная выносливость. Эти компоненты и были выделены как ведущие для данного возраста. Основная работа над выносливостью в годичном цикле тренировки приходится на подготовительный период, поэтому ключевыми моментами разработки эффективной методики явились определение последовательности включения в подготовительный этап блоков избирательной направленности работы над выносливостью и планирование динамики объема и интенсивности соответствующей работы. Проверка эффективности предлагаемой методики развития

выносливости у футболистов 13–15 лет проводилась с помощью педагогического эксперимента. При этом особенности учебно-тренировочного процесса коснулись только выполнения заданий по физической подготовке, а именно – направленных на развитие выносливости. Остальные разделы подготовки выполнялись в контрольной и экспериментальной группе одинаково. Результаты педагогического эксперимента показали высокую эффективность разработанной методики развития выносливости. В частности, в экспериментальной группе наблюдалась большая по величине и статистической достоверности положительная динамика развития общих и специальных компонентов выносливости: в тесте Купера, отражающем общую (аэробную) выносливость; скоростной выносливости футболистов 13–15 лет, которая измерялась с помощью челночного бега; «семь по пятьдесят метров»; скоростно-силовой выносливости (измерялась с помощью прыжков через скамейку в течение минуты); координационной выносливости у футболистов 13–15 лет, которая измерялась с помощью комплексного упражнения (выполнение на время ряда технико-тактических действий – перемещений, ведения мяча с изменением направления, удара по воротам). Данные педагогических наблюдений о качестве соревновательной деятельности юных футболистов также позволяют говорить о существенном положительном влиянии разработанной методики. До начала эксперимента количество технико-тактических действий, выполняемых футболистами за игру, и их надежность в контрольной и экспериментальной группах существенно не отличались. После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе увеличилось среднее число технико-тактических действий, выполняемых за одну игру. Кроме того, коэффициент надежности технико-тактических действий в экспериментальной группе стал на 14 % больше, чем в контрольной, и составил 56 %. Таким образом, мы считаем достигнутой цель исследования – разработана эффективная методика развития выносливости у футболистов 13–15 лет, которая основывается на определении ведущих для данного возраста компонентов.

Таким образом, результаты исследования современного состояния проблемы развития выносливости у футболистов в возрасте 13–15 лет показали, что в различных дисциплинах спортивной науки накоплено большое количество данных о возрастных особенностях развития юношей, о биохимических основах проявления выносливости, классификации компонентов общей и специальной выносливости, средствах и методах развития различных видов выносливости. Однако, для повышения эффективности соревновательной деятельности необходим поиск путей учета ее структуры на каждом из этапов многолетней подготовки с оценкой вклада различных компонентов выносливости в обеспечение качества игровой деятельности.

Нами обоснованы режимы занятий с комплексным развитием основных физических качеств у юных футболистов в макроцикле тренировки. На этапе начальной подготовки юных футболистов рекомендуется использовать учебно-тренировочные программы, направленные на развитие ведущих для избранного вида спорта физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности.

По результатам эксперимента нами разработаны практические рекомендации по построению учебно-тренировочных программ, направленных на повышение общей и специальной выносливости юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Практические рекомендации.

В результате исследования нами были разработаны три экспериментальные модели учебно-тренировочных программ:

- 1) 90 % тренировочного времени отводилось на развитие общей выносливости и 10 % – координационной (модель «1»);
- 2) 80 % – на развитие общей выносливости и 20 % – скоростно-силовой выносливости (модель «2»);

3) 70 % – на развитие общей выносливости, 20 % – скоростно-силовой выносливости и 10 % – координационной (модель «3»).

Учебно-тренировочные занятия юных футболистов 13–15 лет в подготовительном периоде, направленные на развитие общей и специальной выносливости, рекомендуются строить следующим образом.

Первая часть. Выполнялись скоростные упражнения: 3–4-кратные интенсивные ускорения, с интервалами отдыха 60–120 с на дистанции в пределах 30 м (скоростная работа: модели «1», «2», «3»).

Вторая серия ускорений (скоростная работа: модель «2») выполнялась после 5–7 мин активного отдыха (обучение техническим приемам). В ходе выполнения скоростной работы ЧСС перед очередной нагрузкой находилась в пределах 90–102 уд/мин. Интенсивность – максимальная.

После серии упражнений скоростной направленности через 7–10 мин активного отдыха (обучение техническим приемам), выполнялись 3–5 ускорений, с интервалами отдыха 45–90 с на дистанции в пределах 60 м (работа на скоростную выносливость: модель «3»). ЧСС перед очередной нагрузкой соответствовала 120–138 уд/мин. Интенсивность – субмаксимальная.

В работе по развитию выносливости широко использовались игровые упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Вторая часть предусматривает использование подвижных и спортивных игр, в том числе с применением спортивно-технических упражнений (работа на развитие общей выносливости (модели «1», «2», «3»)).

Интервалы отдыха были не ограничены. Продолжительность игровых заданий составила 3–10 мин, количество повторений – 6–8 раз. Интенсивность колебалась от умеренной до большой. Нагрузка регулировалась за счет уменьшения размеров площадки, упрощения правил игры, сокращения или увеличения числа участников, ослабления эмоционального фактора и т. д.

Нагрузка в основной части занятия выполнялась в следующих режимах интенсивности:

- а) анаэробно-алактатном (скоростная работа: ЧСС преимущественно > 180 уд/мин);
- б) анаэробно-гликолитическом (работа на скоростно-силовую выносливость: ЧСС – 160–180 уд/мин);
- в) аэробном (работа на общую выносливость: ЧСС – 140–160 уд/мин).

В соответствии с классификацией тренировочных нагрузок для юных футболистов (К. И. Адамбеков, 2001), нагрузка в учебно-тренировочных программах имела следующие соотношения:

- модель «1»: 30 % – «малая»; 60 % – «средняя»; 10 % – «высокая».
- модель «2»: 20 % – «малая»; 60 % – «средняя»; 20 % – «высокая».
- модель «3»: 10 % – «малая»; 70 % – «средняя»; 20 % – «высокая», где малая нагрузка соответствовала в среднем 130 уд/мин, «средняя» – 150 уд/мин, «высокая» – преимущественно > 160 уд/мин.

Наиболее эффективные результаты в развитии основных физических качеств футболистов на начальном этапе тренировки в ДЮСШ достигаются при реализации моделей учебно-тренировочных программ, направленных на преимущественное развитие ведущих для футбола физических качеств (см. таблицу).

Модель учебно-тренировочных программ

Показатели	Модель «1»	Модель «2»	Модель «3»
Общая выносливость	90 %	80%	70 %
Скоростно-силовая выносливость	–	20 %	20 %
Координационная выносливость	10 %	–	10 %

Аэробная работоспособность футболистов 13–15 лет с учетом возможности развития силовой, скоростно-силовой и координационной выносливости в значительной степени способствует улучшению показателей всех основных физических качеств, отражая положительный перенос одного из физических качеств на развитие других. Практическая значимость наших исследований определяется расширением теоретических положений о закономерностях построения учебно-тренировочного процесса и особенностях совершенствования разносторонней физической подготовленности. Учет этих закономерностей позволил обосновать модели тренировочных программ, направленные на повышение уровня развития основных физических качеств и разработать методику построения учебно-тренировочных занятий, позволяющую повысить уровень выносливости и разносторонней физической подготовленности юных футболистов. Эта методика включает в себя структуру построения занятий, последовательность использования различных по направленности средств подготовки и режимы интенсивности выполнения упражнений.

METHODICS OF STAMINA DEVELOPMENT AMONG YOUNG FOOTBALLERS AT INITIAL STAGE OF TRAINING

E. A. Zhdanova, M. Yu. Merkuryev

East Economic-Legal Humanitarian Academy, Russia, Ufa

In the paper we've determined the degree and direction of relationship between physical condition and motional skills during young footballers training. We revealed the influence of age morpho-functional and psycho-physical features of organism on the level of 13–15 years old footballers' stamina development. We also justified experimental models of training programs of common and special stamina development at the initial stag of training.

Keywords: juvenile football, common and special stamina, initial stage of footballers training.

© Жданова Е. А., Меркурьев М. Ю., 2011

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

Т. В. Ивашко¹, С. А. Мурашкин²

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

²Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва, 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 применительны 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 реализации 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.

THE OLYMPIC FORMATION IN SYSTEM PHYSICAL TRAINING PUPILS, STUDENTS AND ADULT POPULATION

T. V. Ivashko¹, S. A. Murashkin²

¹Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

²Specialized Detsko-Youthful Sports School of the Olympic Reserve, 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 Т. В., Мурашкин С. А., 2011

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В. А. Чернышова¹, В. В. Поляков²

¹ Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

² Красноярский строительный техникум, Россия, Красноярск

Спортивные игры как важнейшее средство физического воспитания населения широко используются в образовательных учреждениях нашей страны.

Ключевые слова: подвижные игры, физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, спорт, соревнования.

Важнейшее значение для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в стране имеет эффективно действующая система физического воспитания населения. В России существует сложившаяся за многие годы педагогическая система непрерывного физического воспитания подрастающего поколения в поэтапном обучении (детский сад – школа – вуз). Реализация системы непрерывного физического воспитания осуществляется по следующим направлениям: формирование ценностного отношения к физической культуре, здоровью и ЗОЖ; внедрение современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс; развитие важных социально-психологических и педагогических умений по саморазвитию и созданию своего здоровья; здоровьесберегающая система управления физическим воспитанием в образовательных учреждениях.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, готового к профессиональной деятельности и защите своей Родины. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: понимание социальной роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к воспитанию физической культурой, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими

упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющих психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Решение этих важных задач производится непосредственно на занятиях физической культурой и спортом в вузе.

Возникновение физического воспитания было вызвано целым рядом объективных причин. Существование человеческого общества было предопределено его способностью к добыванию пищи для удовлетворения своей основной потребности в сохранении и поддержании жизни на Земле. Людям просто не хватало бы физических сил прокормить себя и своих детей, поэтому подрастающие поколения должны были обладать достаточной физической подготовкой для дальнейшего участия в трудовой деятельности. Этот фактор стал объективной причиной целенаправленного развития физических качеств подрастающего поколения. Субъективная причина заключалась в том, что, обучая детей добывать себе пищу, люди тем самым облегчали свою жизнь. Склонность детей к подражанию взрослым и к играм, в которых отражалась окружающая их действительность, способствовала развитию и формированию их физических и психических качеств. Игры имеют также огромное значение как средство познания мира и подготовки новых поколений к жизни. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что игры являются основным средством воспитания детей. В современных условиях подвижные игры, в сочетании с различными физическими упражнениями, используются как важнейшее средство физического воспитания населения.

Важнейшее значение в воспитании подрастающего поколения имеют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Многочисленные научные исследования показали, что при регулярном занятии физическими упражнениями и играми дети быстрее растут и развиваются. Физические упражнения и игры способствуют развитию всех основных физических качеств ребенка, укреплению его здоровья, формированию духовных и нравственных качеств. Игра является средством познания мира для ребенка и подготовкой к самостоятельной жизни. Именно в игре ребенок приобретает необходимые жизненные навыки и качества; развивает умственные способности, совершенствует восприятие окружающей действительности, формирует механизмы координации и управления движениями. Вместе с тем, игра способствует приобретению исключительного опыта операций с орудиями труда и различными предметами; развивает психические, физические и другие основные качества ребенка. В дальнейшем игра для него становится необходимостью, она сохраняет свою притягательную силу, удовлетворяя естественную потребность для каждого человека в движении и творческой деятельности на весь жизненный период. Важная особенность заключается в том, что ребенок в своих играх не только подражает действиям старших, но и модифицирует их соответственно своей выдумке и фантазии. Конечно, по мере его взросления, естественным образом меняется характер и содержание этих игр. Игры способствуют формированию двигательных навыков, развитию, совершенствованию жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Они используются как многоплановое, комплексное средство оздоровления детей.

Спортивные игры как важнейшее средство физического воспитания населения широко используются в образовательных учреждениях нашей страны в поэтапном обучении (детский сад – школа – вуз). Их целенаправленно применяют на практических занятиях по физической культуре в вузах для повышения уровня физического развития, выносливости и физической работоспособности студентов. Важным фактором является

улучшение умственной работоспособности студентов, занимающихся активной двигательной деятельностью. Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, т. е. умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени, способствуют улучшению координации движений во времени и пространстве, вырабатывают психологическую устойчивость к стрессам и другие очень важные качества. Следует особо отметить, что регулярные занятия физическими упражнениями и играми, а также целый ряд сопутствующих факторов, не только повышают общую физическую подготовленность, но и укрепляют здоровье студентов вузов. Это связано с их благоприятным воздействием на развитие и функционирование всех органов и систем подрастающего поколения (двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, сенсорной и др.). В связи с этим, спортивные игры являются одним из основных средств физического воспитания студентов. Средствами физического воспитания студентов служат разнообразные физические упражнения и игры, а также гигиенические факторы (соблюдение температурных и других норм гигиены на занятиях, рационального режима труда и отдыха) и естественные силы природы (использование солнца, воздуха и воды для закаливания организма).

В процессе развития общества менялась структура спортивных игр из-за коренных изменений сознания и духовных потребностей людей. Важным фактором изменения во внутренней структуре любого вида спорта являлся также естественный процесс развития науки и техники. С внедрением результатов различных научных открытий во многих видах спорта совершенствовались конструкция и качество спортивного инвентаря и оборудования, изменялись и сами правила соревнований. Прогресс в науке и технике способствовал постоянному совершенствованию теории, методики и практики спортивной тренировки, медико-биологического обеспечения тренировочного процесса, методов и средств восстановления работоспособности спортсменов в макро- и микроциклах спортивной подготовки и т. д. Постоянно увеличивающиеся требования к зрелищности, динамичности спортивных соревнований требуют пересмотра правил соревнований во многих видах спорта и изменения методики подготовки спортсменов. Соревнование является основным и обязательным условием любой спортивной деятельности, направленной на развитие специальных способностей человека. Оно требует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

По данным ученых, основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. В зависимости от характера подвижных игр эти качества воспитываются в процессе тренировки на занятиях различными видами спорта. Подвижные игры воспитывают такие важные психологические качества, как чувство коллективизма, активности, инициативы, смелости, дисциплинированности и настойчивости в достижении поставленной цели. Соревновательный элемент и естественные виды движений позволяют успешно использовать подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Специфической особенностью любого вида спорта является соревновательный характер деятельности, а спортивные игры, как один из видов спорта, являются самым зрелищным видом физических упражнений. Соревнования по целому ряду спортивных игр собирают многочисленное количество зрителей (футбол, хоккей, теннис). Нужно отметить, что решение задачи разностороннего физического развития студентов может быть достигнуто только при условии органического соединения занятий спортивными играми с другими видами спорта. Таким образом, спортивные игры являются универсальным средством физического воспитания подрастающего поколения.

Следует отметить, что при непосредственном решении целого ряда прикладных задач физическое воспитание приобретает специализированный характер. В таких случаях употребляют термин физическая подготовка к конкретной трудовой, спортивной деятельности. Физическое воспитание применительно к трудовой деятельности имеет

термин – профессионально-прикладная физическая подготовка, а непосредственно к спортивной деятельности – спортивная подготовка. Решение этих важных задач предусматривает приобщение подрастающего поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, что приводит к увеличению количества студентов, занимающихся спортом. А самой главной задачей физического воспитания в стране является дальнейшее развитие массового спорта как одного из важнейших средств воспитания молодежи, укрепления здоровья и подготовки подрастающего поколения к труду и защите Родины.

SPORTS GAMES AS ONE OF THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

V. A. Chernyshova¹, V. V. Polyakov²

¹Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

²Krasnoyarsk Building Technical School, Krasnoyarsk, Russia

Sports as the major means of physical training of the population, are widely used in educational institutions of our country.

Keywords: outdoor games, physical training, sports, competitions.

© Чернышова В. А., Поляков В. В., 2011

НАУЧНОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ОПЫТ КАФЕДРЫ ПЕДАГОГИКИ УНИВЕРСИТЕТА ПО РАЗРАБОТКЕ ПАСПОРТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ

С. Н. Бекасова

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Россия, Санкт-Петербург

Компетентностный подход рассматривается как подход, позволяющий привести образование в соответствие с потребностями рынка труда, реализовать заказ работодателей на подготовку компетентных специалистов.

Ключевые слова: компетентностный подход, практическая ориентация образования, рынок труда, образовательный процесс.

Теоретико-методологической основой к созданию нового Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования стал компетентностный подход, что потребовало разработки компетентностной модели подготовки бакалавров и магистров в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Исследованию содержания и особенностей компетентностного подхода посвящены работы В. А. Болотова (2003), И. А. Зимней (2003, 2006), В. А. Болотова, В. В. Серикова (2003), А. В. Хуторского (2003), В. И. Байденко (2004), Ю. Г. Татур (2004), В. Д. Шадрикова (2004), А. Л. Андреева (2005), В. М. Антиповой, К. Ю. Колесиной, Г. А. Пахомовой (2006), В. Е. Медведева, Ю. Г. Татур (2007), А. М. Митяева (2008), Д. А. Погонышевой (2009), О. В. Шемет (2009) и др. В работах исследователей компетентностный подход рассматривается как подход, позволяющий привести образование в соответствие с потребностями рынка труда, реализовать заказ работодателей на подготовку компетентных специалистов; при котором результаты образования признаются значимыми за пределами системы образования; акцентирующий внимание на результатах образования, причем в качестве результата рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных проблемных ситуациях [1]; как направленность образования на развитие личности обучающегося в результате формирования у него таких личностных качеств, как компетентность, средствами решения профессиональных и социальных задач в образовательном процессе [2].

Концептуальные координаты компетентностного подхода обозначены достаточно отчетливо, заявлена и главная его интенция – усилить практическую ориентацию образования, выйдя за пределы ограничений «зуновского» образовательного пространства [3], сформировать целостный опыт решения жизненных проблем, выполнения ключевых (т. е. относящихся ко многим социальным сферам) компетенций [4].

Изучение научной литературы по проблеме исследования позволило выделить основные подходы к определению сущности понятий «компетенция» и «компетентность» (см. таблицу).

В 2010–2011 учебном году в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта осуществлялась работа по созданию

паспортов общекультурных и профессиональных компетенций. При этом разработчики имели в виду, что эти две группы компетенций являются сложными, межпредметными по своей структуре и содержанию. Потому их формирование, как считает А. А. Вербицкий (2010), невозможно в рамках и средствами традиционного объяснительно-иллюстративного типа обучения, настроенного на передачу преимущественно академических образцов знаний, умений и навыков [5].

Сущность понятия «компетенция» в научной литературе

Автор	Сущность понятия
А. М. Прохоров (1984); Л. Н. Комарова (1988); С. М. Вишнякова (1999)	От лат. – принадлежащий по праву, круг полномочий, прав, обязанностей конкретного государственного органа; круг вопросов, в которых данное должностное лицо обладает познаниями, опытом
А. В. Хуторской (2003)	Совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов и необходимых, чтобы качественно и продуктивно действовать по отношению к ним
М. В. Романова (2007)	Отчужденное, наперед заданное социальное требование (норма) к подготовке человека, необходимой для его продуктивной деятельности в определенной сфере
Т. Н. Калачева (2009)	Полученные в результате образования знания, умения, навыки, ценностно-эмоциональное отношение к ним и предмету деятельности, направленные на самостоятельное и успешное участие в ней

Одной из профессиональных компетенций, формируемых в рамках дисциплин «Мировое педагогическое наследие», «Педагогика», «Педагогика физической культуры и спорта», «Основы научно-методической деятельности», «Акмеология» является компетенция «способен использовать возможности мирового педагогического наследия для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса». Под данной компетенцией понимается способность использовать возможности мирового педагогического наследия для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

Место и значимость данной компетенции в совокупном ожидаемом результате образования выпускника по видам деятельности определяется тем, что компетенция определяет формирование практических навыков бакалавра по направлению подготовки 050100 – «Педагогическое образование».

Компетенция базируется на сформированных ранее в процессе обучения по направлению подготовки компетенциях ПК-1, ПК-2, ПК-3. Компетенция является практической основой для формирования у бакалавра других профессиональных компетенций: ПК-5, ПК-6. рассмотрим составляющие результата образования по формированию компетенции.

Знать:

- место истории педагогики в системе научного знания, ее роль в профессиональном и личностном становлении специалиста в области физической культуры и спорта;
- условия, движущие силы и тенденции развития мирового педагогического наследия;
- этапы развития отечественного и зарубежного педагогического наследия;
- особенности развития школы, воспитания и педагогических идей в зарубежной, русской и российской педагогике в различные исторические эпохи и исторические периоды;
- биографии и личностные качества представителей мирового педагогического наследия, их философские и общественно-политические взгляды;
- педагогическую деятельность зарубежных и российских педагогов;
- альтернативные взгляды на оценку педагогического наследия с учетом методологических подходов к историко-педагогическому знанию;

– педагогические системы, концепции и идеи, которые могут быть использованы в странах Евросоюза при сохранении достоинств системы образования каждого государства, осуществляющего Болонские реформы;

– историю постановки и решения проблем воспитания и обучения в теории и практике.

Уметь:

– раскрывать условия эволюции образования и педагогической мысли;

– осмысливать развитие педагогического наследия отечественного и зарубежного с позиции требований сегодняшнего времени;

– показывать мировое педагогическое наследие как постоянно развивающуюся систему;

– использовать новые методологические подходы к историко-педагогическому знанию;

– вычленять подходы, значимые для понимания причин успехов и неудач в деле воспитания и обучения в различных исторических периодах;

– работать с историко-педагогическими текстами;

– обеспечивать преемственность идей с другими дисциплинами, преподаваемыми в вузе;

– выявлять общечеловеческий потенциал мирового педагогического наследия;

– расширять имеющиеся знания за счет усиления внимания к общетеоретическим темам – развивающему обучению, свободному воспитанию, реформаторской педагогике и др.;

– трансформировать содержание науки от историко-педагогической мысли к изучению педагогической практики, образовательной среды, народной и религиозной педагогике.

Владеть:

– опытом использования методов воспитания взаимоуважения к народам мира, к их историко-педагогической культуре и традициям;

– опытом реконструкции, объяснения и понимания историко-педагогических событий прошлого, вычленение в них главного и второстепенного, выявление причинно-следственных связей;

– опытом анализа мирового и общественного опыта становления образовательных систем, изучения опыта российского образования, который имеет оригинальные идеи, проекты и программы;

– опытом освоения качественно нового концептуального и смыслового уровня историко-педагогического знания на основе обеспечения целостного понимания закономерностей развития мирового и российского историко-педагогического процесса, представление места и роли современного образования в нем;

– опытом применения педагогических идей, концепций и систем прошлых лет и настоящего времени в профессиональной деятельности;

– опытом проведения научных исследований, содержащих анализ зарубежных и российских педагогических идей;

– опытом публичного выступления с научным докладом на конференциях университета.

Формами и методами текущего контроля и промежуточной аттестации являются устные опросы, письменные аудиторные работы, тестирование, зачеты, экзамены.

Образовательные технологии: технология интерактивного обучения, технология проблемного обучения, информационные технологии.

Результатами обучения будут являться планируемые уровни сформированности компетенции.

Первый планируемый уровень сформированности компетенции: воспроизводит характеристики педагогических идей, концепций и систем.

Рекомендуемыми признаками уровней сформированности компетенции являются: пороговый – студент воспроизводит характеристики педагогических идей, концепции и систем (указывает не все характеристики педагогических идей, концепции и систем), повышенный – студент воспроизводит характеристики педагогических идей, концепции и систем (указывает все характеристики педагогических идей, концепции и систем).

Второй планируемый уровень сформированности компетенции применяет педагогические идеи, концепции и системы для решения педагогических задач профессиональной деятельности.

Рекомендуемыми признаками уровней сформированности компетенции выделяются: – пороговый – студент применяет педагогические идеи, концепции и системы для решения педагогических задач профессиональной деятельности (использует не все характеристики педагогических идей, концепции и систем), повышенный – студент применяет педагогические идеи, концепции и системы для решения педагогических задач профессиональной деятельности (использует все характеристики педагогических идей, концепции и систем).

Третий планируемый уровень сформированности компетенции: студент оценивает эффективность применения педагогических идей, концепций и систем для решения педагогических задач профессиональной деятельности.

Рекомендуемыми признаками уровней сформированности компетенции становятся: пороговый – студент оценивает эффективность применения педагогических идей, концепций и систем для решения педагогических задач (оценивает не все характеристики педагогических идей, концепции и систем), повышенный – студент оценивает эффективность применения педагогических идей, концепций и систем для решения педагогических задач профессиональной деятельности (оценивает все характеристики педагогических идей, концепции и систем).

Итоговая государственная аттестация, включающая защиту бакалаврской выпускной квалификационной работы и государственный экзамен, позволяют оценить окончательный уровень сформированности компетенции «способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса».

Библиографические ссылки

1. Романова М. В. Развитие информационной компетентности студентов университета : монография ; Магнитог. гос. ун-т. Магнитогорск : Изд-во Магнитогор. гос. ун-та, 2007.
2. Зимняя И. А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблеме образования? Теоретико-методологический аспект // Высшее образование сегодня. 2006. № 8. С. 21–26.
3. Андреев А. Л. Компетентностная парадигма в образовании: опыт философско-методологического анализа // Педагогика. 2005. № 4. С. 19–27.
4. Болотов В. А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе // Педагогика. 2003. № 10. С. 8–14.
5. Вербицкий А. А. Контекстно-компетентностный подход к модернизации образования // Высшее образование в России. 2010. С. 32–37.

EXPERIENCE OF FACULTY OF PEDAGOGICS OF UNIVERSITY ON DEVELOPMENT PASSPORTS OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE

S. N. Bekasova

National State University of Physical Culture, Sport and Health
named after P. F. Lesgaft, Russia, St. Petersburg

Competence-based approach is considered as the approach, allowing to bring formation into accord with demands of a labour market, to realize the order of employers for preparation of competent experts.

Keywords: competence the approach, practical orientation of formation, a labour market, educational process.

© Бекасова С. Н.. 2011

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЕ

А. В. Гаськов, В. Н. Константинов, В. А. Кузьмин
Бурятский государственный университет, Россия, Улан-Удэ
Восточно-Сибирский институт МВД России, Россия, Иркутск
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

Рассматривается специфика тренировочного процесса в практической стрельбе. Проблема подготовки спортсменов в прикладном виде спорта «Практическая стрельба» в настоящее время стоит наиболее остро, так как не хватает высококвалифицированных спортсменов, способных составить конкуренцию сильнейшим стрелкам на чемпионатах России, Европы и Мира. В контексте этой проблемы нами предлагается комплексная программа и методика тренировочного процесса спортсменов ОВД специализации «Практическая стрельба» с целью подготовки их для соревновательной деятельности.

Ключевые слова: спортсмены практической стрельбы, пулевая стрельба, тренировочный процесс.

В России бурно развивается новый вид международного спорта практическая стрельба (ПС), имеющий прикладное значение для всех силовых и охранных структур. В 2000 г. в России было зарегистрировано общественное спортивное объединение Федерация практической стрельбы России (ФПСР).

Председатель ЦС ОСОО ФПСР В. А. Крючин отметил, что из тысячи активных членов федерации третью часть спортсменов составляют сотрудники силовых структур (МВД, ФСО, ФСБ, Минюста) [1]. Вместе с тем, почти всегда на соревнованиях по практической стрельбе побеждают гражданские спортсмены, что свидетельствует о недостаточном уровне огневой подготовленности в нестандартных условиях спортсменов-силовиков.

В органах внутренних дел спортсмены применяют достаточно широкий круг специальных упражнений по сложившейся методике спортивной стрельбы, которые показали свою неэффективность в тренировочном и соревновательном процессе по практической

стрельбе. Хотя этой проблеме и посвящено несколько работ (А. А. Каримов, 2003; В. А. Крючин, 2005), они носят в основном локальный характер и не учитывают специфики стрелковой подготовки в ОВД.

Теоретические и экспериментальные исследования, обобщение опыта спортсменов и тренеров показали недостаточную разработанность методики применения тренировочных средств в практической стрельбе [1]. Поэтому методика их применения требует значительного пересмотра, дополнений и изменений, что, по мнению В. А. Крючина (2006), является одним из узких мест при построении тренировочного процесса по практической стрельбе.

Таким образом, проблема исследования состоит в необходимости разработки комплексной методики тренировочного процесса в образовательных учреждениях МВД России спортсменов по практической стрельбе, построения и организации тренировочного процесса в практической стрельбе вузов МВД России.

Цель исследования заключается в научном обосновании комплексной методики тренировочного процесса в практической стрельбе.

Задачи исследования:

- теоретически обосновать современные подходы к организации и построению спортивной тренировки в практической стрельбе;
- разработать современную модель спортсмена по практической стрельбе;
- разработать комплексную методику подготовки спортсменов по практической стрельбе;
- экспериментально обосновать предложенную методику построения тренировочного процесса практической стрельбы в вузах МВД России.

В результате анализа научно-методических источников в области подготовки стрелков-профессионалов (В. Г. Колюхова, 1998; А. А. Потапова, 2000; А. М. Ларина, 2000; А. А. Щипина, 2001; Н. В. Астафьева, 2002; С. А. Иванова-Катанского, 2002; В. А. Торопова, 2003 и др.); в области тренировочного процесса стрелков-практиков (А. А. Каримова, 2003; В. А. Крючина, 2005; Кондруха, 2006); а также труды Д. И. Козлова, 1970; А. Я. Корха, 1975; Л. М. Вайнштейна, 1977; И. С. Багаева, 1986; В. Б. Федорцева, 1987; П. А. Санкова, 1998) по организации и управлению тренировочным процессом стрелков-классиков (стрелков, специализирующихся в классическом стрелковом спорте), мы изучили *средства и методы, реализуемые в тренировочном процессе стрелкового спорта*. Исследование показало, что, несмотря на фундаментальность научных исследований в стрелковом спорте, методы и средства при подготовке стрелков, специализирующихся в практической стрельбе остаются недостаточно изученными.

Если в стрелковом (классическом) спорте применяются упражнения циклического характера на выносливость, а также упражнения, требующие высокой координации движений, то в практической стрельбе, применяются упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий [2].

Наиболее интересным в практической стрельбе представляется методика выработки баланса между точностью, мощностью оружия и скорости, которые являются равноценными элементами. Не случаен девиз МКПС: «Точность, скорость, мощность!» Правильно сбалансированный комплекс упражнений практической стрельбы выявляет огневую тренированность стрелка и дает возможность оценить все элементы подготовки в равной мере.

В результате анализа литературных источников мы предположили, что для достижения целей тренировочного процесса стрелков необходимо применять следующие группы средств: физические упражнения (в том числе и стрельбы); мысленные упражнения; технические средства; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. В ка-

честве методов тренировки предлагаем применять как общие, так и два специфических: 1) строго регламентированные упражнения; 2) соревновательный. Основным методом каждой тренировки является работа с оружием в «холостую», который представляет собой набор тренировочных упражнений для обработки основных технических элементов [3]. Считается, что в тренировочном процессе начинающих стрелков подготовка в «холостую» должна занимать 80 % времени, стрельба с патронами – 20 %; высококвалифицированных стрелков – соответственно 60 и 40 %. На этапе подготовки к соревнованиям основным методом тренировки, на наш взгляд, могут быть комплексные тренировочные занятия с моделированием условий «длинных» упражнений ПС, а также преодолением полосы препятствий с учебными стрельбами.

Данные методы и средства способствуют созданию специального фундамента для последующего совершенствования в стрельбе, развитию специальных физических качеств: координации, устойчивости, статической выносливости и силы, способствуют более быстрому освоению техники и тактики стрельбы, повышают огневую тренированность стрелка [4]. Можно предположить, что понятие «огневая тренированность» спортсмена практической стрельбы включает в себя физическую и психическую готовности к успешному выполнению стрелковых упражнений, умелому применению технических и тактических действий в быстром и точном поражении мишеней.

Проанализировав уровень огневой подготовленности выпускников ВСИ МВД РФ, умения и навыки в стрельбе которых формировались по упражнениям «Курса стрельбы-2000» [5], мы пришли к следующему предположению: ныне существующая система огневой подготовки в вузах МВД России не отвечает современным требованиям практической стрельбы и формирует, в основном, базовые технические элементы стрелковой подготовленности.

Успешность соревновательной деятельности спортсменов в любом виде спорта, и в частности в практической стрельбе, во многом зависит от физической подготовленности. Несмотря на то, что эффективность ОФП и СФП для стрельбы была экспериментально доказана, они практически не применяются в тренировочном процессе стрелков ОВД [6].

Опрос ведущих спортсменов практической стрельбы показал, что двигательные действия в пулевой и практической стрельбе существенно отличаются [1; 2]. Значит, развитие специфических физических качеств у стрелков-классиков и стрелков-практиков будут различными. Проанализировав условия выполнения стрелковых упражнений, мы выделили физические качества и способности, необходимые спортсмену ПС, по степени их значимости: координационные способности; сила и быстрота (взрывная сила); ловкость; гибкость.

Вторая составляющая огневой тренированности стрелка – техническая подготовленность. Под технической подготовкой в пулевой стрельбе понимается знание материальной части оружия и его баллистики, умение устранять задержки при стрельбе, формирование и совершенствование навыков по выполнению техники стрельбы из оружия, а также применяемые методики в овладении такими навыками [3].

В процессе исследования было установлено, что для повышения технической подготовленности стрелка необходимо тренировать четыре функциональных подсистемы: устойчивость позы изготовки (система «стрелок–оружие»); хватку оружия; правильное прицеливание (наведение оружия в цель); управление спуском (производство выстрела).

Третья составляющая – психологическая подготовленность [7]. В ходе проведения исследования, мы пришли к выводу, что психологическая подготовка стрелка должна рассматриваться отдельным разделом тренировочного процесса, значительный объем которой должны занимать приёмы произвольной саморегуляции (самовнушение) и идеомоторной тренировки.

Четвертая составляющая – тактическая подготовленность. В результате исследования мы определили, что тактическую подготовленность спортсмена ПС можно тренировать при составлении индивидуальных программ тактики выполнения отдельного выстрела и тактики выполнения всего упражнения.

Таким образом, в структуре огневой тренированности спортсмена ПС наглядно выявлены требования по совершенствованию «скоростной» стрельбы с высоким уровнем развития физического качества «быстроты» на фоне высокой общей выносливости.

Для разработки программы тренировочного процесса необходимо определить модельные характеристики спортсмена ПС. Наибольшую сложность представляет определение критериев технической подготовленности, являющейся основой в мастерстве стрелка высокого уровня [1], так как в практической стрельбе условия упражнений не постоянны. Проанализировав результаты исследования специалистов ПС [1; 2], мы сделали предположение о том, какие технические действия необходимо тренировать спортсмену ПС, а именно:

- стрельбу в ограниченное время с переносом направления ведения огня;
- стрельбу на различных расстояниях в условиях сбивающих факторов (ограниченной видимости, на фоне физических и психических нагрузок);
- стрельбу из различных положений (в том числе не удобных); стрельбу из низкого порта; стрельбе с перехватом из руки в руку; стрельбе с разворотом;
- стрельбу из-за укрытий;
- стрельбу по различным мишеням сдвоенными выстрелами с различным темпом;
- стрельбу со сменой магазинов (перезарядкой);
- стрельбу в движении с перемещениями между стрелковыми позициями;
- стрельбу «сильной» и «слабой» рукой;
- стрельбу по движущимся и качающимся мишеням;
- интуитивную стрельбу.

Основной целью нашего исследования является разработка комплексной программы и методики проведения тренировочного процесса для спортсменов, специализирующихся в практической стрельбе и апробация её в соревновательной деятельности.

На первом этапе была проведена работа по определению стрелковой пригодности кандидатов для тренировочного процесса по общим критериям спортивного отбора с целью углубленной проверки соответствия предварительно отобранного контингента курсантов модельным требованиям.

На втором этапе эксперимента в период подготовки спортсменов практической стрельбы проводилось исследование тренировочного процесса спортсменов при подготовке к соревновательной деятельности. Нами была разработана комплексная программа тренировочного процесса с годичным циклом на основе одного макроцикла (см. таблицу). Подготовительный период состоял из семи микроциклов в годичном макроцикле и был направлен на создание фундамента к соревновательной деятельности. В соревновательный период ставилась задача совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов непосредственно для участия в соревнованиях. Тренировочный процесс был рассчитан на 5 мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, соревновательный и восстановительный.

В тактическом построении тренировок было примерно одинаковое соотношение специально-физической и технической подготовки с постоянным психологическим воспитанием спортсменов на каждом тренировочном занятии.

Во втягивающем мезоцикле (4 недели) подготовка была направлена преимущественно на развитие силовых, скоростных способностей, гибкости, а также на совершенствование технической подготовки. Общая физическая подготовка в этом мезоцикле преобладала над специальной физической подготовкой в соотношении 60 к 40 %. Теоретиче-

ская часть технической подготовки и общая физическая подготовка были основой данного мезоцикла. Тренировки на этом этапе проводились игровым, интервальным методами.

План-график подготовки спортсменов экспериментальной группы

Наименование разделов и тем	Всего часов	Годичный цикл											
		Втягивающий	Базовый			Контрольно-подготовительный				Соревновательный		Восстановительный	
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Технико-тактическая подготовка	218	8	12	14	16	18	22	24	24	26	20	10	–
Общая физическая подготовка	64	14	10	8	6	4	2	2	2	2	4	10	–
Специальная физическая подготовка	90	10	10	12	12	12	10	8	6	4	4	2	–
Количество часов в месяц		32	32	34	34	34	34	34	32	32	28	22	

Базовый мезоцикл являлся основным в достижении определённого уровня тренированности по всем видам тренировочного процесса. В базовом (12 недель) и контрольно-подготовительном (16 недель) мезоциклах соотношение специальной физической и технической подготовки постепенно доводилось до 57 и 43 %, соответственно. В контрольно-подготовительном мезоцикле широко моделировалась соревновательная деятельность спортсменов по формированию психологической устойчивости, применялись упражнения повышенной сложности, тренировочные нагрузки имели высокую интенсивность.

В соревновательном мезоцикле (8 недель) преобладала техническая и тактическая подготовка по отношению к общей физической подготовке, а по отношению к специальной физической подготовке было примерное равенство тренировочных занятий.

В контрольно-подготовительном мезоцикле широко моделировалась соревновательная деятельность спортсменов, применялись упражнения повышенной сложности, тренировочные нагрузки имели высокую интенсивность. В мезоцикле был увеличен объём соревновательных упражнений с преобладанием технико-тактической и психологической подготовки. Основным методом проведения тренировок являлся соревновательный метод.

Для обоснования разработанной методики организации системы тренировочного процесса был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 стрелков-пистолетчиков, не имеющих существенных различий в общей физической и огневой подготовке. В экспериментальной группе (ЭГ) применялась разработанная нами комплексная методика тренировочного процесса, а в контрольной группе (КГ) тренировки проходили по традиционной классической методике.

После проведения годичного цикла спортивных тренировок с ЭГ и КГ было проведено тестирование по упражнениям: ПМ-1 («медленная» стрельба на точность); ПМ-2 (скоростная стрельба) в обеих группах. Результаты упражнения ПМ-1: показатели относительной устойчивости попаданий в «десятку» вокруг СТП (средней точки попадания) у стрелков ЭГ и КГ оказались примерно равными, результаты длины траектории в ЭГ по вертикали уменьшились на 55,5 %, результаты длины траектории по горизонтали – на 47,3 %.

Результаты стрельбы в упражнении ПМ-2: временные показатели выполнения упражнения в ЭГ лучше, чем в КГ на 2,64 с, показатели количества попаданий в мишень в ЭГ больше, чем в КГ на 5 единиц.

В целях выявления существенности различий между исследуемыми группами, мы проверили их в динамичном стрелковом упражнении № 5, так как оно по условиям выполнения приближено к спортивному упражнению по практической стрельбе. Результаты по количеству попаданий при выполнении упражнения № 5 в ЭГ выше на 7 единиц. Время, затраченное на выполнение скорострельного, динамичного упражнения № 5, в ЭГ меньше, чем в КГ на 6,46 с. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что применение разработанной нами программы в тренировочном процессе стрелков ОВД повышает техническую подготовленность и соответствует задачам подготовки спортсменов по практической стрельбе.

В своей работе мы также исследовали влияние развития скоростных способностей у спортсменов по практической стрельбе, так как результат стрелка прямо пропорционально зависит от времени, затраченного на каждый выстрел.

В ходе проведения педагогического эксперимента нами применялись упражнения, развивающие скоростные способности, взрывную силу, координационные способности. В процессе произведённого сравнения результатов по скоростным способностям наблюдается положительная динамика изменений в обеих группах, но в ЭГ показатели динамики значительно превосходят показатели в КГ. Среднее время выполнения упражнения в ЭГ улучшилось на 55 с, по сравнению с КГ, по результатам точности попаданий в ЭГ показатели выше, чем в КГ на 11 очков.

Среднее время выполнения упражнения по тестированию двигательнo-координационных способностей в ЭГ улучшилось на 1,19 с, в КГ – на 0,52 с, по результатам точности попаданий в ЭГ все участники произвели попадание в мишень, а в КГ – только 8 участников эксперимента.

Из исследования результативности выполнения упражнений по практической стрельбе от развития скоростно-силовых, скоростных, двигательнo-координационных способностей можно сделать вывод, что результативность выполнения упражнений у стрелков-практиков имеет прямо пропорциональную зависимость от развития их скоростно-силовых, скоростных, двигательнo-координационных способностей.

На основании полученных результатов эксперимента разработаны практические рекомендации по организации и комплексной методике тренировочного процесса в практической стрельбе.

Таким образом, научно обоснованная организация тренировочного процесса позволила разработать комплексную методику подготовки спортсменов по практической стрельбе и экспериментально апробировать её.

Библиографические ссылки

1. Крючин В. А. Основы практической стрельбы. Калашников: Оружие, боеприпасы, снаряжение, охота, спорт. 2002. № 3.
2. Каримов А. А. Особенности техники стрельбы из пистолета с элементами тактико-специальной подготовки : учеб. пособие. Иркутск : ВСИ МВД России, 2005.
3. Корх А. Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. М. : ДОСААФ, 1985.
4. Астафьев Н. В. Изготовка, стрельба и обращение с пистолетом при решении оперативно-служебных задач сотрудниками правоохранительных органов : учеб. пособие. Красноярск : Сиб. юрид. ин-т МВД России, 2002.
5. Об утверждении наставления по огневой подготовке в органах внутренних дел : Приказ МВД РФ № 955 от 11.09.2000 г.
6. Глубокий В. А. Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2006.
7. Вайнштейн Л. М. Стрелок и тренер. М. : ДОСААФ СССР, 1987.

ORGANIZATION THE TRENING PROCESS IN THE PRACTICAL STOOTING

A. V. Gaskov, V. N. Konstantinov, V. A. Kuzmin

Buryat State University, Russia, Ulan-Ude

East Siberian Institute of Ministry of Internal Affairs of Russia, Russia, Irkutsk

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

The specific nature of the complex selection of sportsmen of practical shooting for the training them as instructors is considering in this article. The problem of the training of sportsmen in the applied kind of sport «The practical shooting» is the most critical now, because of the absence of qualified coaches and instructors, who can organize training and competition. In the context of this problem we are suggesting the complex methods of selection of sportsmen by the specialization “The practical shooting” with the object of training them for the instructing activity.

Keywords: selection, physical qualities, the instructors of practical shooting.

© Гаськов А. В., Константинов В. Н., Кузьмин В. А., 2011

СООТНОШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В МАКРОЦИКЛЕ

А. В. Гаськов¹, Л. П. Путин¹, В. А. Кузьмин²

¹Бурятский государственный университет, Россия, Улан-Удэ

²Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

Наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства в многолетней подготовке спортсменом главнейшую роль играет факторная структура средств общей физической и специальной подготовки. Результаты факторного анализа свидетельствуют о том, что факторная структура общей физической подготовки квалифицированных боксеров не изменяется в зависимости от этапов подготовки. Поэтому при распределении тренировочных средств и величин их нагрузки необходимо равномерно распределять и дозировать соотношение самих средств на все выделенные факторы, характеризующие различные стороны подготовленности.

Ключевые слова: общая и специальная тренировка, вовлекающая стадия, общеподготовительная стадия, специально-подготовительная стадия, восстановительная стадия.

Проблематика оптимального соединения так называемой общей и специальной подготовки спортсмена разрабатывается и дискутируется достаточно давно. В последнее время она вновь привлекла к себе повышенное внимание. Это объясняется отчасти ее неординарной сложностью, но не только. Состояние общей и специальной подготовки спортсмена изменяется в зависимости от уровня его подготовленности, индивидуальных особенностей развития, специфики спортивной специализации, стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования, периодов тренировки. Никаких универсальных количественных норм соотношения общей и специальной подготовки современная теория спортивной тренировки не устанавливает, она дает лишь принципиальные ориенти-

ры, допуская достаточно широкий диапазон вариаций конкретных соотношений, складывающихся в зависимости от вышеперечисленных обстоятельств [1–3].

Современный уровень спортивных достижений в боксе, интенсивность действий боксеров на ринге предъявляют повышенные требования к уровню их общей физической (ОФП) и специальной подготовленности (СП). Рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичных циклах на основе оптимального соотношения средств ОФП и СП позволяет спортсменам добиваться высоких показателей.

В результате изучения научно-методической литературы по вопросам оптимального соотношения средств ОФП и СП квалифицированных боксеров установлено, что наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства в многолетней подготовке спортсменов главенствующую роль играет уровень ОФП и СП [1–3]. С учетом вышесказанного нами было проведено исследование показателей ОФП и СП на различных этапах подготовки квалифицированных боксеров. К тестированию привлекались квалифицированные спортсмены, всего 28 боксеров. Подготовительный период подготовки включал три этапа: I этап – втягивающий – 18 дней, II – общеподготовительный – 20 дней, III – специально-подготовительный – 21 день, IV – восстановительный – 18 дней.

Для выявления наиболее информативных показателей ОФП и СП у 28 боксеров были зафиксированы нижеследующие характеристики.

Общая физическая подготовленность:

100 м – бег 100 м;

3000 м – бег 3000 м;

ПД – прыжок в длину с места;

ОТЖ – отжимание (сгибание) рук в упоре лежа;

ПОДТ – подтягивание на перекладине;

ТЯ1 – толчок ядра 4 кг сильной рукой;

ТЯ2 – толчок ядра 4 кг слабой рукой;

КД1 – кистевая динамометрия сильной руки;

КД2 – кистевая динамометрия слабой руки.

Специальная подготовленность:

$V_{уд}$ – средняя скорость ударного движения;

СМР – специфическая сенсомоторная реакция с установкой на удар сильной рукой;

СМР₂ – специфическая сенсомоторная реакция с установкой на удар слабой рукой;

t_1 – время достижения максимума силы удара сильной рукой;

t_2 – время достижения максимума силы удара слабой рукой;

t_3 – время достижения силы удара сильной рукой;

t_4 – время достижения силы удара слабой рукой;

F_1 – сила удара сильной рукой;

F_2 – сила удара слабой рукой;

S_1 – импульс силы удара сильной рукой;

S_2 – импульс силы удара слабой рукой;

N_5 – количество ударов за 5 с;

+ F_5 – суммарная сила ударов за 5 с;

+ S_5 – сумма импульсов силы ударов за 5 с;

F_{x5} – средняя сила ударов за 5 с;

S_{x5} – средний импульс ударов за 180 с;

N_{180} – количество ударов за 180 с;

+ F_{180} – суммарная сила ударов за 180 с;

+ S_{180} – сумма импульсов силы ударов за 180 с;

F_{x180} – средняя сила ударов за 180 с;

S_{x180} – сумма импульсов силы ударов за 180 с;

УМ – уровень мастерства.

Полученный экспериментальный материал подвергнут факторному анализу (метод главных компонент с последующим вращением референтных осей по Варимакс-критерию), в результате чего выделились факторы, определяющие ОФП и СП боксеров на различных этапах макроцикла.

В предварительной стадии математической обработки данные, полученные в результате тестирования квалифицированных боксеров на указанных выше этапах подготовки (получены 34 показателя ОФП и СП на каждого боксера), подвергались корреляционному анализу. В итоге были определены наиболее информативные показатели ОФП и СП на различных этапах макроцикла.

Исходя из этого, нами отобраны 31, наиболее значимых показателя, которые и подверглись факторному анализу.

Вовлекающая стадия. В результате анализа материалов, полученных на I этапе подготовки, установлено, что структура общих и специальных физических качеств квалифицированных боксеров может быть описана 9 факторами, объясняющими 84,3 % общей дисперсии выборки.

В I факторе (36,8 % дисперсии выборки) наибольшие факторные веса имеют следующие эквивалентные показатели: N_{180} ; F_{180} ; S_{180} ; F_{x180} ; S_{x180} и 3000 м, характеризующие специальную силовую выносливость и общую выносливость.

Во II факторе (9,8 % общей дисперсии выборки) самые высокие факторные веса у таких эквивалентных показателей, как $СМР_1$ и $СМР_2$, $ТЯ_2$, отражающих специфическую сенсомоторную реакцию при выполнении ударов сильнейшей и слабейшей руками, а также уровень развития мышц рук, участвующих в ударном движении.

В III факторе (8,6 % общей дисперсии) с высоким факторным весом оказались качественные характеристики одиночных ударов и общий уровень развития мышечных групп, участвующих в ударном движении – t_1 , F_2 , S_2 , ПД, ТЯ, которые можно считать эквивалентными.

В факторе IV (7,1 % общей дисперсии) выявились высокие факторные нагрузки по следующим эквивалентным показателям: F_5 , S_5 , FX_5 , Sx_5 , ОТЖ, ПОДТ, что характеризует специальную скорость и общую силовую выносливость мышц – сгибателей и разгибателей руки.

Фактор V (6 % общей дисперсии выборки) высоко коррелирует с показателями t_2 , N_5 , характеризующими временные параметры удара слабейшей рукой и специальную скоростную моторику.

Фактор VI (4,9 % общей дисперсии) – показатель времени бега на 100 м, оценивающий общую скоростную выносливость.

В факторе VII (4,1 % общей дисперсии выборки) высокие факторные веса имеют эквивалентные показатели F_1 и S_1 характеризующие эффективность ударов слабейшей рукой.

Фактор VIII (3,9 % общей дисперсии) – показатель $V_{вд}$, характеризующий среднюю скорость ударного движения.

Фактор IX (3,1 % общей дисперсии) обнаруживает взаимосвязь с эквивалентными показателями t_3 и t_4 , характеризующими время одиночных ударов сильнейшей и слабейшей руками и оценивающими эффективность этих ударов.

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что в вовлекающей стадии подготовки успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как:

- специальная силовая и общая выносливость;
- общее время двигательной реакции и уровень развития силы мышц рук, участвующих в ударном движении;
- качество одиночных ударов и общий уровень развития мышечных групп, участвующих в ударном движении;

- специальная скоростная выносливость и общая силовая выносливость мышц – сгибателей и разгибателей руки;
- время удара слабой рукой и быстрота серийных ударов;
- общая скоростная выносливость;
- эффективность ударов слабой рукой;
- скорость ударного движения;
- эффективность одиночных ударов обеими руками.

Общеподготовительная стадия. Анализ результатов II этапа подготовки выявил, что структуру общих и специальных физических качеств можно описать 9 факторами, объясняющими 85,1 % общей дисперсии выборки.

В факторе I (вклад 35,4 % общей дисперсии выборки) выявлены высокие взаимосвязи у эквивалентных показателей F_1 , S_1 , F_2 , S_2 , F_5 , S_5 , F_{180} , S_{180} , 3000 м, КД₁ КД₂, характеризующих эффективность одиночных ударов слабой и сильнейшей руками, специальную скоростную и силовую выносливость, общую выносливость и силу мышц – сгибателей кисти.

Фактор II (12,0 % общей дисперсии выборки) наивысшую взаимосвязь обнаруживает с показателями N_5 , N_{180} , F_{x180} , S_{x180} , характеризующими специальную скоростную выносливость.

В факторе III (9,6 % общей дисперсии выборки) наибольшую корреляцию имеют эквивалентные характеристики t_1 , t_3 , t_2 , t_4 , оценивающие качество ударов слабой и сильнейшей руками.

В факторе IV (6,3 % общей дисперсии выборки) наибольшие факторные веса у эквивалентных показателей СМР₂ и СМР₃, характеризующих специфическую сенсомоторную реакцию при ударах сильнейшей и слабой руками.

Фактор V (5,6 % от общей дисперсии) обнаруживает наибольшие факторные нагрузки с ПД, ТЯ1, ТЯ2, характеризующие уровень развития мышечных групп верхнего плечевого пояса.

В факторе VI (4,8 % общей дисперсии выборки) наибольшие взаимосвязи выявлены с показателями бега на 100 м, ОТЖ, характеризующими скоростную и силовую выносливость.

В факторе VII (4,4 % общей дисперсии выборки) выделился показатель силы мышц – сгибателей руки и ПОДТ.

Фактор VIII (3,8 % общей дисперсии выборки) – показатель t характеризует качество удара сильнейшей рукой.

Фактор IX (3,2 % общей дисперсии выборки) обнаруживает наибольший факторный вес с показателями $V_{уд}$, характеризующими среднюю скорость ударного движения.

Из изложенного можно заключить, что в общеподготовительной стадии тренировки успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как:

- эффективность ударов сильнейшей и слабой руками, специальная скоростная, силовая и общая выносливости и сила мышц – сгибателей кисти;
- специфическая сенсомоторная реакция;
- уровень развития мышц верхнего плечевого пояса;
- общая скоростная и силовая выносливость;
- скорость ударного движения.

Специально-подготовительная стадия. Из анализа результатов факторного анализа III этапа подготовки видно, что структура общих и специальных физических качеств может быть описана также 9 факторами, обеспечивающими 84,2 % общей дисперсии выборки.

В факторе VI, внесшем наибольший вклад (35,7 %) в общую дисперсию выборки, определены высокие факторные веса с эквивалентными показателями F_1 , S_1 , F_5 , S_5 , F_{x5} ,

Sx_5 , S_{180} , характеризующими силовые параметры удара сильнейшей рукой, специальную скоростную и силовую выносливость и общую силу мышц – сгибателей руки.

Фактор II (10,4 % общей дисперсии выборки) говорит о высокой связи с эквивалентными показателями $СМР_1$, $СМР_2$, характеризующими специфическую сенсомоторную реакцию при ударах слабейшей и сильнейшей руками.

В факторе III (9,5 % общей дисперсии выборки) налицо высокая взаимосвязь с эквивалентными показателями t_1 , t_3 , t_2 , t_4 , характеризующими качество удара сильнейшей и слабейшей руками.

Фактор IV (6,5 % общей дисперсии выборки) обнаруживает наибольшие факторные коэффициенты при результатах $V_{уд}$, 100 м, которые характеризуют среднюю скорость ударного движения и общую скоростную выносливость.

Фактор V (5,9 % обобщенной дисперсии выборки) высоко коррелирует с показателями N_{180} , F_{180} , S_{180} , характеризующими специальную силовую выносливость.

В VI факторе (5,2 % суммарной дисперсии выборки) высокий вес имеют N_5 , ПОДТ, характеризующие специальную скоростную моторику и силовую выносливость мышц – сгибателей руки.

В VII факторе (4,4 % общей дисперсии выборки) наблюдается высокая связь с ПД, ТЯ₂, ТЯ₂, характеризующая взрывную силу ног и уровень развития мышц, участвующих в ударном движении.

VIII фактор (3,7 % общей дисперсии выборки) выделил показатель ОТЖ, характеризующий силовую выносливость мышц – сгибателей руки.

IX фактор (2,9 % общей дисперсии выборки) тесно коррелирует с эквивалентными показателями F_2 , S_2 , Fx_{180} , Sx_{180} и с показателями бега на 300 м, характеризующими качественные характеристики удара слабейшей рукой, специальную силовую и общую выносливости.

В результате анализа материалов, полученных в специально-подготовительной стадии тренировки, можно заключить, что успешность развития общих и специальных физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как:

- сила удара сильнейшей рукой, специальная скоростная и силовая выносливость и сила мышц – сгибателей кисти;
- специфическая сенсомоторная реакция;
- временные характеристики ударов сильнейшей и слабейшей руками;
- общая скоростная выносливость;
- специальная скоростная моторика;
- уровень развития мышц, участвующих в ударном движении;
- силовая выносливость мышц – сгибателей руки;
- сила удара слабейшей рукой и общая выносливость.

Восстановительная стадия. Анализ результатов исследования на восстановительном этапе подготовки показал, что структура общих и специальных физических качеств может быть описана 9 факторами, объясняющими 86,2 % общей дисперсии.

В I факторе (вклад 36,8 % общей дисперсии выборки) высокие взаимосвязи имеют показатели N_{180} , 100 м, Тя, ТЯ₂, характеризующие количество ударов, нанесенных за раунд, общую скоростную выносливость, уровень развития мышц, участвующих в ударном движении.

Во II факторе (10,9 % общей дисперсии выборки) налицо высокие связи с такими эквивалентными показателями, как $СМР_1$, $СМР_2$, характеризующими специфическую сенсомоторную реакцию при ударах слабейшей и сильнейшей руками.

В III факторе (8,9 % суммарной дисперсии выборки) высокие веса обнаруживают эквивалентные показатели t_1 , t_3 , t_2 , t_4 , характеризующие качество ударов сильнейшей и слабейшей руками.

Фактор IV (7,2 % общей дисперсии выборки) имеет наибольшие веса с показателями бега на 3000 м, характеризующими общую выносливость.

В факторе V (6,2 % общей дисперсии выборки) с наибольшими факторными весами выделены: ОТЖ, ПОДТ, характеризующие силовую выносливость мышц – разгибателей и сгибателей руки.

В факторе VI (вклад в суммарную дисперсию выборки 4,7 %) выявлена высокая взаимосвязь с эквивалентными показателями F_2 , S_2 , характеризующими качество удара слабой рукой.

В факторе VII (4,3 % общей дисперсии выборки) наибольшая нагрузка выявлена в показателе $V_{уд}$, характеризующем среднюю скорость ударного движения.

В факторе VIII (3,9 % общей дисперсии выборки) выделены эквивалентные показатели F_1 , S_1 , N_5 , F_5 , S_5 , F_{x5} , S_{x5} , F_{180} , S_{180} , F_{x180} , ПД, КД КД, характеризующие уровень специальной скоростно-силовой выносливости, взрывные способности мышц ног и силу мышц – сгибателей кисти.

В IX факторе (3,3 % общей дисперсии выработки) выделен фактор уровня мастерства (УМ). Анализ результатов в восстановительной стадии подготовки позволяет заключить, что уровень развития физических качеств во многом определяется следующими независимыми друг от друга факторами, характеризующими такие стороны подготовленности, как:

- количество ударов, нанесенных за раунд, общая скоростная выносливость, уровень развития мышц, участвующих в ударном движении;
- специфическая сенсомоторная реакция;
- временные характеристики одиночных ударов обеими руками;
- общая выносливость;
- силовая выносливость мышц – разгибателей и сгибателей руки;
- качество удара слабой рукой;
- скорость ударного движения;
- специальная скоростно-силовая выносливость, взрывные способности мышц ног и силы мышц – сгибателей кисти;
- уровень мастерства.

Результаты факторного анализа свидетельствуют о том, что факторная структура ОФП и СП квалифицированных боксеров не изменяется в зависимости от этапов подготовки. Необходимо отметить, что на каждом из исследуемых этапов выделившиеся факторы не зависят друг от друга и представляют собой отдельные необходимые стороны ОФП и СП. Поэтому при распределении тренировочных средств и величин их нагрузок необходимо равномерно распределять и дозировать соотношение самих средств на все выделенные факторы, характеризующие различные стороны подготовки. Это обуславливает повышение уровня ОФП и СП и как следствие обеспечивает рост спортивных результатов квалифицированных боксеров.

Библиографические ссылки

1. Гаськов А. В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров : автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1999.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее аспекты : учебник М. : Лань, 2005. С. 342–362.
3. Филимонов В. И. Бокс: Спортивно-техническая подготовка. М. : Инсан. 2000.

PARITY OF THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF THE QUALIFIED BOXERS IN THE MACROCYCLE

A. V. Gaskov¹, L. P. Putin¹, V. A. Kuzmin²

¹Buryat State University, Russia, Ulan-Ude

²Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

Alongside with perfection of technical-tactical skills in long-term training of the sportsmen the main role plays a level of general physical preparedness and special training, therefore the purpose of this research was their factor analysis. The results of factor analysis testify that the factor structure of physical training and special training of the qualified boxers does not change depending on stages of training. On each of researched stages the allocated factors do not depend from each other and represent the separate sides of physical training and special training. Therefore at distribution of training and loadings it is necessary to dose in regular intervals their ratio on all allocated factors describing various parties of training.

Keywords: general and special training, involving stage, generally-training stage, specially-training stage, recovery stage.

© Гаськов А. В., Путин Л. П., Кузьмин В. А., 2011

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ

Н. П. Гаськова, И. Ю. Тармаева, Н. А. Голышева

Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, Россия, Иркутск

Иркутский государственный медицинский университет, Россия, Иркутск

По результатам тестирования школьников г. Иркутска установлено, что у достаточно большого процента опрошенных имеются негативные факторы, отрицательно влияющие на здоровье.

Ключевые слова: школьники, здоровье, образ жизни.

В последние годы проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста.

Интерес к исследованию представлений о ЗОЖ с 90-х годов XX в. обусловлен падением рождаемости, повышением уровня смертности, снижением продолжительности жизни, ухудшением показателей здоровья, особенно по социально значимым заболеваниям, а также алкоголизацией и наркоманизацией большей части взрослого населения и подростков, санитарным состоянием окружающей среды, ухудшением структуры питания, отклонениями в состоянии физического, а также психического развития и здоровья детей.

На состояние здоровья человека в мегаполисе влияет сложный комплекс факторов окружающей среды, и дети, в силу возрастных особенностей эндокринной, сердечно-сосудистой, иммунной, нервной и других систем, а также сниженных адаптационных возможностей, наиболее чувствительны к этому воздействию.

Материалы и методы. Так как одной из групп факторов, оказывающих значительное воздействие на здоровье, является образ жизни, нами оценивались показатели

образа жизни школьников г. Иркутска в рамках международного проекта «Здоровье и поведение школьников» (Health Behaviour in School-aged Children), который проводит межнациональные обследования и организовал международную сеть под эгидой Европейского регионального бюро ВОЗ [1]. Цель программы – получить новый взгляд и расширить понимание о здоровье молодежи, благосостоянии и поведении, влияющем на здоровье в социальном контексте.

Анкета включает основные вопросы для школьников 11–13 и 14–15 лет, каждый вопрос содержит несколько вариантов ответов. Анкетирование статистическая обработка результатов проводилась в школах г. Иркутска.

Результаты и обсуждения. При оценке состояния здоровья школьников по показателям самооценки получены следующие результаты: ощущают себя здоровыми 46 % девочек 11–13 лет и 87 % мальчиков нашего региона. Среди 14–15-летних ощущает себя здоровыми 75 % девочек и 88 % мальчиков.

Среди 11–13-летних чувствуют себя вполне счастливыми и удачливыми 56 % девочек и 63 % мальчиков, а испытывают чувство отчаяния почти каждый день 4 % мальчиков и 15 % девочек. В возрасте 14–15 лет ощущают себя вполне счастливыми и удачливыми 40 % девочек и 72 % мальчиков, испытывает чувство отчаяния 16 % девочек и 8 % мальчиков, в 16–18-летнем возрасте достаточно счастливы 67 % мальчиков и 54 % девочек.

Здоровый образ жизни предполагает отказ от вредных привычек, в том числе курения и употребления алкогольных напитков. В настоящее время особую тревогу вызывает тот факт, что к курению и употреблению алкоголя приобщаются дети и подростки. Считая курение и алкоголь достаточно серьезными факторами риска для здоровья, следует рассматривать их в качестве негативной стороны образа жизни.

В результате проведенного исследования установлено, что пробовали курить хотя бы однажды среди учащихся 5–6 классов 28 % девочек и 48 % мальчиков, в 8–9 классах этот процент среди девочек увеличился до 80 % и мальчиков до 84 %. В среднем курят каждый день 5 % девочек 5–6 классов, 13 % девочек и 14 % мальчиков 8–9 классов. Не курят – 95 % в 5–6 классах и 82 % девочек и 66 % мальчиков 8–9 классов Иркутской области. Среди 11–13-летних признались, что хотя бы однажды пробовали алкоголь 44 % девочек и 50 % мальчиков. В возрасте 14–15 лет эти цифры увеличились до 88 % среди девочек и 80 % мальчиков. Каждую неделю пиво употребляют 8 % опрошенных мальчиков 6 классов и 4 % девочек, 16 % мальчиков 8–9 классов.

Одним из составляющих здорового образа жизни является физическая активность, которая трактуется как деятельность индивидуума, направленная на достижение физического совершенства, она отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре.

Физическая активность оценивалась по показателям, характеризующим мотивы для занятий физкультурой, приобщенность к физкультурно-спортивной деятельности, объемом физической нагрузки. Уровень приобщенности школьников к физкультурно-спортивной деятельности в целом можно оценить как недостаточный: так, например, регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 2–3 и более раз в неделю 53 % респондентов в 6 классах и 56 % в 8–9 классах, в 10–11 классах – 50 %, причем среди мальчиков этот процент выше, чем среди девочек.

Анализ показателей, характеризующих особенности физической активности школьников, позволил установить следующее. Уровень физической активности девочек значительно ниже по сравнению с мальчиками одного возраста.

Также у школьников были выявлены значительные нарушения в питании, которое является одним из ведущих факторов сохранения здоровья.

Никогда не завтракает 5 % девочек в возрасте 11–13 лет, 21 % 14–16-летних и 9 % 14–16-летних мальчиков. Менее одного раза в неделю употребляют фрукты и овощи

44 % девочек и 15 % мальчиков в возрасте 11–13 лет, в 14–15 лет их количество несколько снижается и составляет в среднем 14 и 20 %, в то время как конфеты, шоколад и сладкие напитки ежедневно входят в рацион 40 % девочек и 84 % мальчиков 6 классов и 65 и 67 % соответственно в старших классах, что соответствует преобладанию простых углеводов в рационе. Поступление простых углеводов тесно коррелируется с показателями физического развития. Так, среди мальчиков с дисгармоничным развитием наблюдается максимальный процент (72 %) детей с избыточным весом в возрасте 14 лет.

Полученные данные указывают на нарушения в режиме питания и сбалансированности потребления основных нутриентов у достаточно большого количества респондентов.

Таким образом, можно утверждать, что у достаточно высокого процента школьников в жизни присутствуют факторы, которые могут негативно влиять на состояние здоровья, причем, количество школьников употребляющих алкоголь, начинающих курить, имеющих более низкую физическую активность и т. д. увеличивается с возрастом, что соответственно приводит к ухудшению показателей здоровья.

Библиографическая ссылка

1. Федорова А. И., Шарманова С. Б. Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников. Челябинск : Челябинский гос. науч.-образ. центр Урал. отд-ния Рос. акад. образ., 2004.

ANALYSIS OF FACTORS PREJUDICIAL TO THE HEALTH

N. P. Gas'kova, I. Yu. Tarmaeva, N. A. Golysheva
Irkutsk State Agricultural Academy, Russia, Irkutsk
Irkutsk State Medical University, Russia, Irkutsk

The results of school-aged Children testing showed that they have negative factors, which influence on the state of health. Numerous school-aged Children of Irkutsk have unhealthy life style.

Keywords: school-aged children, health, life style.

© Гаськова Н. П., Тармаева И. Ю., Голышева Н. А., 2011

КРОССФИТ – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СИЛОВОГО ФИТНЕСА

В. А. Глубокий
Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

Кратко изложены история, цель, принципы, программы подготовки кроссфит.

Ключевые слова: кроссфит, фитнес, Workout of the Day, общая физическая подготовка, система, адаптационная реакция.

В США, Западной Европе, Китае и теперь в России набирает все большую популярность новый вид силового фитнеса – кроссфит. Что же это такое? (см.: URL: www.crossfit.ru, www.cfft.ru).

Кроссфит – это система общей физической подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Можно сказать, что это физкультура в лучшем смысле этого слова. Специфика кроссфита заключается именно в отказе от какой-либо специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие в тренировочный процесс и сделать его эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки под людей различного уровня физической подготовки. Кроссфитом активно занимаются десятки тысяч людей во всем мире, среди них – дети и пожилые люди, олимпийские чемпионы и чемпионы боев без правил, полиция и военные, профессиональные спортсмены и просто люди, которым небезразлично их здоровье. Варьируется вес снарядов, нагрузка, интенсивность; суть программы остается без изменений.

История. Бывший гимнаст, а в последствие тренер, Грег Глассман определил основные положения тренировочных методик кроссфита в 80-х годах. Программа, благодаря своей эффективности и направленности на практическое применение, в скором времени привлекла пристальное внимание различных военных и полицейских ведомств. В 1995 г. Грег Глассмана нанимают, чтоб он занимался физической подготовкой полицейского департамента в Санта-Крузе, Калифорния. В том же году он открывает первый специализированный кроссфит-зал. Но настоящее широкое признание методология кроссфита получает после появления в 2001 г. сайта, на котором публиковались ежедневные тренировки (Workout of the Day, сокращенно WOD).

Масс-медиа часто характеризуют кроссфит как «одно из самых быстрорастущих спортивных движений на планете».

Для кого. Кроссфит можно смело рекомендовать всем, кто остро нуждается в хорошей физической форме. Всем, для кого важна и сила, и выносливость. Непроста же методику первыми попробовали на себе полицейские и военные, сотрудники спецподразделений.

Совмещение кроссфита и других видов спорта. Конечно, кроссфит – не универсальное решение на все случаи жизни. Для тех видов спорта, где нужна максимальная сила, максимальная скорость, максимальная выносливость, т. е. узкая специализация, кроссфит как методика подготовки вряд ли подходит. Но для тех занятий, где есть отдельно общая, отдельно специальная физическая подготовка и наработка техники, кроссфит подойдет идеально. Примеры – ММА, бокс, карате и другие боевые виды вводят элементы кроссфита в свои тренировочные программы. Это те виды спорта, где атлетам требуется и выносливость, и сила, и скорость одновременно.

Основные принципы кроссфита – вот что советует электронный журнал «Кроссфит» в статье «Сто слов о фитнесе мирового класса». *«Ешьте мясо и овощи, орехи и семечки, немного фруктов, немного крахмала и никакого сахара. Сохраняйте такой уровень питания, который позволит восстановить силы после физической нагрузки, но при этом не набрать вес. Разрабатывайте и комбинируйте основные приемы: становую тягу, рывки, приседания, жимы, толчки. Также необходимо овладеть основами гимнастики: растяжки, наклоны, подъем по канату, отжимания в упоре, сидя, пресс в стойке на кистях, пируэты, сальто и захваты. Важно также усердно и быстро бегать, плавать, грести и кататься на велосипеде. Комбинируйте эти элементы 5–6 дней в неделю, насколько позволит вам ваша фантазия. Ваш враг – обыденность. Делайте ваши тренировки непродолжительными, но интенсивными. Периодически добавляйте новые виды спорта».*

Программа тренировок. Тренировки в кроссфите идут по схеме: 3 тренировки + 1 день отдыха. Это не догма, многие меняют программу под себя, тем более, если

занимаются еще чем-то, кроме кроссфита. Тренировка длится по-разному, в зависимости от комплекса дня (WOD). Структура: разминка 5–10 минут перед основной частью, комплекс дня, потом заминка.

Смысл кроссфита – в коротких высокоинтенсивных тренировках, но, разумеется, не все занятия идут при 100%-ном напряжении. Есть относительно спокойные, которые служат одновременно отдыхом и дают нагрузку другого плана, скажем гимнастические тренировки на баланс, стойки на руках и т. д. Комплексы, выполняемые на время, сменяют силовые.

Обычно делается один комплекс в день. Тренировки – короткие, в среднем меньше получаса, иногда меньше 15–20 мин. Таким образом, с разминкой и растяжкой все укладывается в час. Возникает ощущение, что надо нагрузить организм дополнительно, но этого не стоит делать.

Как начать тренироваться по кроссфиту. Если начинающий не имеет никакого спортивного опыта, первый месяц стоит отвести изучению техники. Изучать упражнения из комплексов, выполнять комплексы с минимальной нагрузкой, следя за техникой исполнения. После того как все упражнения будут изучены, можно начинать тренироваться по базовой программе, но существенно урезав нагрузку (вес/подходы/повторения). Если в течение месяца вы сможете не пропустить ни одной тренировки, можно немного поднять нагрузку в следующем месяце.

Минимальное необходимое оборудование для занятий кроссфитом. Для занятий кроссфитом нужны:

- турник;
- брусья (еще лучше кольца);
- штанга;
- гантели разборные, гири разных весов.

Есть еще одно условие для тренировок – наличие места для бега. Бегать можно везде, вокруг своего квартала, допустима и беговая дорожка. В кроссфите есть и комплексы, которые не требуют ничего, кроме турника или брусьев, но все-таки они не будут полноценной заменой полной кроссфит-программе.

Круговые комплексы. 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 состоит в следующем: либо сделать за минимальное время указанный объем работы, либо сделать за указанное время максимальный объем работы.

Пример: три раунда на время: бег 400 м, 21 мах гири 24 кг (или гантели 24 кг), 12 подтягиваний. Задача: выполнить комплекс за минимальное время, сведя отдых между упражнениями к минимуму.

Самостоятельное планирование. Самостоятельное программирование в кроссфите возможно, но мы бы рекомендовали сперва потренироваться по базовым WOD (например, на сайте www.crossfit.ru), чтобы прочувствовать на себе методику. Одно из основных правил кроссфита – разнообразие, не надо один комплекс (или даже три-четыре) гонять по кругу. Важно чередовать как типы нагрузок, так и сами варианты комплексов. В кроссфите выделяют три типа нагрузки:

М – тренировки основных функций метаболизма (кардио): бег, плавание, велосипед, гребля и т. д.;

G – гимнастика, упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания, стойка на руках, приседания без веса, шаги с выпадами и т. д.;

W – упражнения со свободными весами, тяжелая атлетика и пауэрлифтинг: приседания со штангой, жим штанги, становая тяга и т. д.

Все типы нагрузок чередуются в тренировочной программе, причем чаще не по одному, а по два и по три за тренировку. Цикл строится так: первый день – один тип

нагрузки, второй день – два, третий день – все три. Кроме этого, чередуются сами типы, и полный круг выполняется за 9 тренировок.

С 2004 г. проводятся кроссфит-игры, в настоящий момент они по своему статусу не уступают Чемпионату мира. Так, в 2009 г. победителем кроссфит-игр стал финн Мико Сало. В 2011 г. победителем среди женщин – спортсменка из Исландии Энни Торисдотир. Данные атлеты прошли через сеть отборочных Европейских соревнований по кроссфит. Таким образом, существует целая система отбора спортсменов, в финальной части кроссфит-игр соревнуются, действительно сильнейшие атлеты, имеющие широкий спектр физической подготовки.

Кроссфит в России начал развиваться с 2009 г., появились залы, клубы, где ведется подготовка по данному направлению фитнеса, но пока это все на очень низком уровне, не сравнить со странами Европы, Китаем и, тем более, США. Пока этот вид физической подготовки в России культивируется энтузиастами.

В Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Чебоксарах, Ижевске проводятся городские и региональные соревнования. К сожалению, уровень российских кроссфитеров пока не позволяет в данный момент на равных соревноваться с зарубежными спортсменами. Подобная ситуация существовала в начале 90-х гг. прошлого столетия в пауэрлифтинге. Сейчас российские спортсмены являются мировыми лидерами в данном виде спорта. Можно предположить, что спортсмены из России при должной подготовке смогут составить конкуренцию атлетам из США, Финляндии, Исландии, Германии, Австралии, Новой Зеландии, но анализ результатов, показанных нашими атлетами, при выполнении ими комплексов дня (WOD) указывает на то, что это произойдет не скоро. Следовательно, Россия длительное время не сможет стать лидером в кроссфит.

CROSSFIT – NEW DIRECTION OF THE POWER OF FITNESS

V. A. Gluboky

Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation
for Drug Trafficking Control, Russia, Krasnoyarsk

The article summarizes the history, purpose, principles, and CrossFit training.

Keywords: crossfit, fitness, Workout of the Day, general physical training, system adaptation reaction.

© Глубокий В. А., 2011

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ

А. А. Головнин¹, А. Н. Савчук¹, О. Н. Пермякова²

¹Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

²Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

Уровень развития координационных способностей и двигательной активности во многом определяет результаты школьника в занятиях боевыми искусствами на примере кёкусинкай каратэ. Поэтому уровень развития двигательной активности и координа-

ционных способностей является не только важным компонентом текущего и этапного контроля тренировочного процесса, но и в целом в активной жизни школьника.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье школьников, координационные способности.

Формирование здоровья школьников, их двигательной активности, координационных способностей, полноценное развитие организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Занятие боевыми искусствами, физкультурно-спортивная и оздоровительная работа в школьном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития школьника, воспитание двигательной активности координационных способностей и формирование основ здорового образа жизни.

Боевые искусства – это не только набор ударов руками, ногами, навыков, умений техник самообороны и различных телодвижений, это прежде всего полноценное физическое развитие человека от рождения до глубокой старости. Направление каратэ кёкусинкай одно из последних в XX в. и считается самым сильным и распространённым. В переводе оно означает «путь абсолютной истины». Это очень жёсткая контактная система, возможно именно поэтому она способна по-настоящему закалять и поднимать дух человека и развивать его двигательную активность.

Уровень развития координационных способностей и двигательной активности во многом определяет результаты школьника в занятиях боевыми искусствами на примере кёкусинкай каратэ. Поэтому уровень развития двигательной активности и координационных способностей является не только важным компонентом текущего и этапного контроля тренировочного процесса, но и в целом активной жизни школьника.

Особую роль в формировании двигательной культуры школьника в единоборствах играют физические упражнения в виде блоков, ударов руками, ногами, растягивающие упражнения, упражнения на гибкость и координацию. Такие физические упражнения основаны на тех или иных элементах боевых искусств. По классификации В. Платонова и М. Булатовой под координационными способностями понимают:

- способность оценивать и регулировать динамические параметры движений;
- способность к сохранению устойчивости (равновесия);
- ощущение ритма;
- способность ориентироваться в пространстве;
- способность непринуждённого расслабления мышц;
- координацию движений.

Рассматривая двигательную активность и структуру КС, нельзя не сказать об их взаимосвязи с другими физическими качествами (гибкостью, выносливостью, скоростью, силой). С одной стороны, уровень развития КС зависит от уровня физических качеств, а с другой – определяет возможность их рационального использования.

Среди методов оценки КС сегодня наиболее точным считается комплекс, включающий компьютерную стабилотографию и регистрацию биоэлектрической активности мышц.

Цель исследования – определить уровень двигательной активности и развитие координационных способностей у школьников, занимающихся Кёкусинкай каратэ.

Школьники, занимающиеся боевыми искусствами с младших классов, способны показывать лучшие результаты в технике по формальным упражнениям – ката, в спарринговой технике, в выступлениях на соревнованиях, в будущем став квалифицированными единоборцами способны лучше поддерживать равновесие и координационные способности при выполнении основных и сложных приемов и техник кёкусинкай каратэ. Данная проблема будет изучаться, что позволит нам вести не только качественный отбор для соревнований, но и в целом повысить двигательную активность и улучшить здоровье школьника.

MOTOR ACTIVITY AND COORDINATION ABILITIES SCHOOLCHILDREN DEALING KYOKUSHIN KARATE

A. A. Golovnin¹, A. N. Savchuk¹, O. N. Permyakova²

¹Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev, Russia, Krasnoyarsk

²Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

The level of coordination abilities and motor activity largely determines the results of pupils in classes in martial arts as an example of Kyokushin Karate. Therefore, the level of motor activity and coordination abilities is not only an important component of this landmark and control the training process, but in general the active life of a schoolboy.

Keywords: physical activity, school health, coordination abilities.

© Головнин А. А., Савчук А. Н., Пермякова О. Н., 2011

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ BMX-RACE НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

А. А. Горский, А. С. Пушкин

Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта, Россия, Омск

Представлены пилотные исследования в рамках научного обеспечения нового развивающегося вида спорта BMX в России. Основные разделы статьи посвящены технике в BMX-race,

Ключевые слова: BMX-race, техника в BMX-race, стартовый разгон, преодоление препятствий, финиширование.

Актуальность. BMX относится к экстремальным видам спорта, стремительно развивающимся в последние годы. Международным союзом велосипедистов (UCI) дисциплина BMX с 2004 г. включена в программу Олимпийских игр. В BMX спорте существует 4 соревновательных вида – это фристайл (демонстрация виртуозных трюков при прохождении системы препятствий), дерт (преодоление системы трамплинов с вариантами акробатики), рампа (демонстрация акробатических трюков на велосипеде в полусфере) и BMX-race (гонка для 8-ми участников на велодроме с препятствиями). Данное исследование посвящено изучению аспектов техники спортсменов BMX-race.

Основываясь на многочисленных мнениях специалистов разных видов спорта, можно сказать, что ключевым звеном многолетнего процесса спортивной тренировки является техническое мастерство спортсмена [1–3]. Однако в научно-методической литературе практически отсутствует информация о структуре и содержании технической подготовки спортсменов BMX. Нет научно-обоснованных сведений о способах и методах осуществления наиболее эффективной тренировочной работы по обучению и совершенствованию отдельных технических элементов на разных этапах спортивной подготовки в этом виде спорта.

Особого внимания в подготовке гонщика в BMX-race требует работа над совершенствованием элементов техники: стартовой реакции, стартового разгона, прохождения препятствий и виражей, финиширования. В BMX-race техника означает совокупность приемов и способов езды на велосипеде, используемых для успешного преодоления

всех сложностей трассы гонки. Техника велосипедиста есть форма проявления физических качеств, являющихся содержанием ведущей стороны движения [4]. В исследовании предстоит выявить влияние разных видов координационных и кондиционных способностей на эффективность освоения отдельных технических элементов. Для этого необходимо, прежде всего, осуществить подробный анализ структуры и содержания технической составляющей BMX-race.

Задачи исследования:

- 1) выявить из каких разделов состоит техника в BMX-race;
- 2) охарактеризовать технику каждого раздела в BMX-race.

Организация и методы исследования. В исследовании использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос действующих тренеров, педагогические наблюдения, видеоанализ.

Исследования проводятся на базе кафедр медико-биологических основ физической культуры и спорта, теоретических и прикладных физико-математических дисциплин, а также СДЮСШОР № 30 по BMX г. Омска. Представленные исследования проводятся на мальчиках-спортсменах 10–14 лет, специализирующихся в BMX-race. Кроме того, проводился видеоанализ соревнований международного уровня: Чемпионат мира по BMX-race 2010 и 2011 гг. среди юниоров.

Результаты исследования. Проведенный анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и видеоанализ позволили выявить и изучить структуру и содержание основных разделов техники в BMX-race, составить их описание с учетом важности отдельных двигательных способностей в каждом техническом элементе.

Техника в BMX-race состоит из основных разделов: старт, преодоление препятствий, преодоление виражей, финиширование.

В рамках решения второй задачи была охарактеризована техника каждого раздела.

Первый раздел – старт.

Данный раздел техники состоит из двух технических элементов: старт и стартовый разгон.

Техника старта – положение гонщика перед стартом:

- ноги параллельно;
- туловище расположено над седлом;
- спина и руки прямые.

Такому положению следует предварительная подготовка на удержание равновесия. После предварительной команды забор падает. При падении забора гонщик выбрасывает велосипед вперед-вверх за счет силы рук и ног. Гонка в BMX-race принимает старт по команде электронного стартового устройства, которое заменяет голосовые команды стартера. В случае, когда используются стартовые ворота с электронным управлением совместно с голосовым стартовым устройством должны звучать следующие голосовые команды:

– команда 1 – «Ok riders, random start» (гонщики, внезапный старт). Стартер выдерживает паузу до тех пор, пока не убедится в том, что все готовы к старту и только после этого активирует голосовое стартовое устройство. Затем прозвучат следующие записанные голосовые команды;

- команда 2 – «Riders ready» (гонщики, приготовиться);
- команда 3 – «Watch the gate» (внимание на ворота).

Эти команды сопровождаются 4 звуковыми тонами, совпадающими со световой индикацией на стартовом световом дисплее, ворота начинают падать на последнем тоне и последнем световом индикаторе. Световой индикатор имеет четыре лампы (красная–желтая–желтая–зеленая), они синхронизированы с началом очередного звукового сигнала. С загоранием зеленого света активируется сигнал падения стартовых ворот.

Техника стартового разгона. Стартовый разгон выполняется на первой прямой. Первая прямая должна составлять в длину не менее 40 м. Рекомендуются, чтобы нижняя

передняя часть первого препятствия начиналась не менее, чем на расстоянии 35 м от стартовых ворот и не менее 20 м до точки начала кривой первого виража. Однако, на велодроме, специально построенном для гонщиков высшей квалификации, расстояния между стартовыми воротами и началом первого препятствия может быть короче. На стартовом разгоне гонщику необходимо разогнаться перед первым препятствием, чтобы первым преодолеть его. В зависимости от того, каким будет преодолевать первый вираж, очень зависит расположение гонщика по ходу прохождения трассы в целом.

Второй раздел – техника преодоления препятствий.

Препятствия характеризуются своими передними и задними скатами и могут быть одиночными, двойными, тройными или мультипрыжковыми, так же, как и 4-х, 5-ти и мультисерийными. Существует различная техника преодоления препятствий:

- преодоление препятствий на двух колесах без отрыва от дорожки на различной скорости;
- преодоление препятствий на заднем колесе с различной скоростью;
- прыжки через препятствия с правой и левой впереди стоящей ноги. При этом обращаем внимание на прямолинейность прыжка, скорость в точке отрыва, рациональную траекторию полета, группировку в полете. Сила и скорость отрыва должна соответствовать величине препятствия: чем больше препятствие, тем угол вылета должен быть больше.

Приземление должно осуществляться в скат и на заднее или на 2 колеса. В полете необходимо сделать группировку, особенно при боковом или встречном ветре. При прыжке ноги параллельны и согнуты в коленях для амортизации при приземлении, руки согнуты и также должны работать как амортизаторы.

При езде на заднем колесе или при приземлении на заднее колесо необходимо соблюдать равновесие и не смещаться ни вперед, ни назад во избежание падения. Все препятствия на полотне трека должны быть сооружены с учетом безопасности для гонщиков любого возраста. В том случае, когда возведение препятствий рассчитывается для спортсменов старшего возраста, необходимо предусматривать строительство специальных страховочных зон приземления (столов). Такие зоны должны обеспечить безопасность прохождения сложных препятствий менее подготовленными спортсменами. На первой прямой минимальное расстояние между двумя препятствиями должно составлять 10 м.

Третий раздел – техника преодоления виражей.

Трек должен насчитывать как минимум 3 виража. На всех виражах ширина полотна трека должна составлять минимум 5 м. Первый вираж должен иметь градус наклона, обеспечивающий безопасный вход и выход из виража для гонщиков любого возраста на соревновательной скорости. На первом вираже ширина полотна должна составлять минимум 6 м, измеряемая условной прямой линией, проведенной с поверхности внутреннего радиуса до внешнего радиуса на верху виража.

Каждая трасса требует своего выбора скорости траектории прохождения виражей и рационального входа в вираж. Выбор траектории спортсмен выбирает для себя исходя из условий гонки и своих физических возможностей.

Четвертый раздел – техника финиша.

Финишная прямая начинается с последнего виража и заканчивается финишной линией. Перед финишем обязательно должно быть препятствие «волна», включающее в себя серию прыжков.

На финише необходимо осуществлять педалирование с максимальной частотой на завершающем участке трассы с последующим броском на линию финиша. Гонщик считается финишировавшим, если шина его переднего колеса коснулась вертикальной плоскости, возведенной условно на линии финиша.

В настоящее время начатые исследования продолжаются. Полученные сведения планируется использовать для дальнейших исследований, разработки и обоснования

методик по совершенствованию технической подготовки в BMX-race, а также для создания тестирующих программ для оценки степени владения отдельными техническими элементами.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема // Вопросы философии. 1981. № 8.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская лит-ра., 2002.
3. Лях В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. 1999. № 11.
4. Стромов А. П. Особенности подготовки велосипедистов 10–12 лет : метод. руководство. Омск : СибГАФК, 2003.

ANALYSIS TECHNIQUE BMX-RACE INITIALLY

A. A. Gorski, A. S. Pushkin

Siberian State University of Physical Culture and Sport, Russia, Omsk

The paper presents the pilot research within the scientific support of the new emerging sport BMX in Russia. Main sections of articles are devoted to technology in BMX-race.

Keywords: BMX-race, start, technique in BMX-race, seed dispersal, overcoming obstacles, finishing.

© Горский А. А., Пушкин А. С., 2011

РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ДЗЮДОИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ

В. М. Дворкин

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

Рассматриваются особенности использования специализированных подвижных игр с элементами единоборств, в качестве критерия определения перспективности спортсмена, при спортивном отборе в группы начальной подготовки по дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, спортивный отбор, специализированные подвижные игры с элементами единоборств.

Современный спорт высших достижений развивается в условиях острой конкурентной борьбы. Так, борьбу за медали на Олимпийских играх и мировых чемпионатах по дзюдо ведут около 180 федераций различных стран мира.

Дзюдо, являясь одним из видов спорта, относящихся к группе единоборств, характеризуется взаимным преодолением сопротивления соперника с помощью разрешенных правилами соревнований специальных технических и тактических действий, с целью достижения победы в поединке. Используемые в процессе схватки различные технико-тактические действия состоят из многочисленных приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению. Успешная

реализация этих действий предъявляет высокие требования к психическим и физическим возможностям спортсмена.

Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В свою очередь, достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность спортивного отбора лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для данного вида спорта качеств.

В этих условиях первостепенное значение приобретает глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка эффективной методики отбора для занятий тем или иным видом спорта [1].

В настоящее время для оценки возможностей спортсмена чаще всего используются критерии, которые касаются так называемых модельных характеристик, обеспечивающих успех в спорте, которые требуют длительного и постоянного наблюдения за динамикой комплекса показателей, включающих в себя показатели телосложения, психологического статуса, двигательных способностей, темпов ростовых процессов и биологического созревания на всех этапах спортивного становления [2; 3]. Сложность проведения длительных комплексных наблюдений с привлечением широкого штата специалистов в современных условиях, безусловно, лимитирует использование этих критериев и тем самым снижает как надежность, так и долгосрочность прогноза, уменьшает адекватность выбора специализации.

Существующая на сегодняшний день система спортивного отбора не обеспечивает выявления перспективных детей в условиях ведения единоборства. По мнению Е. Я. Крупника [4], эту задачу можно решить посредством использования в спортивном отборе специализированных подвижных игр с элементами единоборств.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Специализированными подвижными играми с элементами единоборств можно смоделировать соревновательную схватку с характерной динамикой двигательной деятельности, с постоянно меняющейся ситуацией, сопротивлением партнера, утомлением, техническим состоянием борца.

Нами был разработан комплекс специализированных подвижных игр с элементами единоборств, который состоял из пяти групп:

- в касание;
- в атакующие захваты;
- в блокирующие захваты;
- в теснение;
- с опережением и борьбой за выгодное положение.

Предварительная апробация показала, что данный комплекс отвечает следующим требованиям: доступность для детей различного возраста, физического развития и подготовленности; высокая прогностичность и компактность; возможность получения интегрального результата в виде победы или поражения, а также экспертной оценки способностей и качеств претендентов; простота правил и условий проведения.

При отборе специализированных подвижных игр соблюдались следующие критерии: условия, и правила игр должны быть приближены к соревновательным условиям; содержание и ход игры должны соответствовать соревновательной ситуации. При освоении правил и техники игр соблюдалась следующая методическая последовательность: начальное ознакомление с правилами игры, опробование технических действий и выполнение игры в целом.

Целью специализированных подвижных игр в касание является выявление умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные

позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера.

Цель игр в атакующие захваты – определение умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освобождаться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически удастся решить все виды распределения усилий, встречающихся в реальном поединке дзюдоистов.

Цель игр в блокирующие захваты – выявление умений освобождаться от захватов; защищаться от приемов соперника; преодолевать блокирующие захваты и упоры; максимально долго удерживать их.

Цель игр в теснение – определение умений прилагать усилия в захвате; принуждать соперника к отступлению из зоны поединка. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера дзюдоиста.

Целью игр с опережением и борьбой за выгодное положение является определение умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений.

Следовательно, одним из наиболее перспективных путей по совершенствованию процесса спортивного отбора дзюдоистов является применение специализированных подвижных игр с элементами единоборств, с помощью которых в наибольшей степени возможна оценка моторных задатков детей в условиях соревновательного поединка.

Библиографические ссылки

1. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. М. : Физкультура и спорт, 1987.
2. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. М. : Физкультура и спорт, 1983.
3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М. : Физкультура и спорт, 1984.
4. Крупник Е. Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 1998.

REALIZATION OF SPORTS SELECTION OF JUDOISTS IN THE CONDITIONS OF CONDUCTING SINGLE COMBATS

V. M. Dvorkin

Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation
for Drug Trafficking Control, Russia, Krasnoyarsk

In this paper, especially the use of specialized outdoor games with elements of martial arts, as a criterion for determining the prospects of the athlete and the sport in the selection of initial training in judo.

Keywords: judo, sport selection, specialized mobile game with elements of martial arts.

© Дворкин В. М., 2011

ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНЫМ КЛУБОМ

В. Б. Евсютина

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

Изложены результаты исследований, что позволило по сформулированной проблеме раскрыть ряд поставленных задач: проблемное содержание, особенности, принципы, технологии маркетинга, а также факторы и условия, влияющие на его эффективную реализацию в системе управления спортивным клубом, отвечающей требованиям современного общества.

Ключевые слова: спортивный клуб, единоборства, управление, маркетинг.

Актуальность разработки маркетингового подхода применительно к системе управления физкультурно-спортивной организации признается на сегодняшний день практически на всех уровнях его организации – от их руководителей до государственного уровня.

Изучение данных специальных литературных источников, а также результаты собственного социологического исследования позволили установить, что маркетинговая деятельность является одним из ключевых направлений в реализации эффективной и конкурентоспособной деятельности спортивных клубов. Однако на сегодняшний день именно отсутствие научных разработок в этом направлении отечественной спортивной индустрии приводит к тому, что руководители данных организаций не в полной мере осведомлены о содержании и специфике маркетинговой деятельности, что зачастую приводит к нерациональному и неэффективному использованию ресурсного и организационного потенциала [1; 2].

Маркетинговые и граничащие с маркетингом исследования и разработки, которые велись и ведутся на отечественном материале В. В. Алешина (1995), В. И. Жолдака (2003), М. И. Золотова (1996), В. В. Кузина, М. Е. Кутепова (2001), С. Г. Сейранова (2002), С. В. Начинской (1999), И. И. Переверзина (2001), сосредоточены на анализе отдельных проблем и не могут претендовать на комплексное рассмотрение проблематики маркетинга в системе физической культуры.

Цель нашей работы заключается в обобщении накопленного опыта в формировании и использовании спортивного маркетинга, а также определении закономерностей и тенденций его использования в управлении спортивным клубом по спортивным единоборствам.

Проблема и цель исследования предопределили необходимость постановки и решения следующих задач:

- осуществить теоретический анализ литературных источников особенностей спортивного маркетинга;
- раскрыть проблемы использования маркетинговой деятельности в управлении спортивным клубом по спортивным единоборствам на современном этапе развития физкультурного движения Украины;
- разработать практические рекомендации по повышению эффективности маркетинговой деятельности современной физкультурно-спортивной организации.

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы*:

- метод эмпирического уровня: анализ литературных источников, а также нормативной и методической документации спортивного клуба по единоборствам; социально-педагогические наблюдения; социологический опрос (беседа, анкетирование);
- элементарной математической статистики.

Маркетинговая деятельность в спортивных клубах по единоборствам относительно новый, недостаточно исследованный процесс и понятие, вошедшее в отечественный обиход, включающее в себя:

– комплексную систему организации предоставления услуг и управления, которая ориентирована на учет потребностей рынка, людей, приобретающих через рынок необходимые и желаемые блага;

– осуществление коммерческой деятельности, целью которой является создание прямых потоков услуг от производителей к потребителям;

– процесс выявления, максимизации и удовлетворения потребительского спроса на услуги спортивного клуба.

Основной целью маркетинговой деятельности, как отмечают П. Дойль (1999), В. И. Жолдак (2001), З. П. Румянцева (2000), О. Н. Степанова (2003), А. В. Шегда (1998) и др., является обеспечение оптимального соотношения между спросом и предложением услуг определенного вида и ассортимента, достижения приемлемой скорости продвижения услуг на пути от производителя к потребителю.

С момента возникновения маркетинга в спорте формируются и развиваются три основных его вида:

- маркетинг, ориентированный на продукт (товар, услугу);
- маркетинг, ориентированный на потребителя;
- маркетинг-микс.

Ведущие специалисты в области спортивного маркетинга отмечают, что современные спортивные клубы предпочитают второй вид маркетинга, ориентированный на потребителя. Стратегия этого маркетинга ориентирована, прежде всего, на постоянное отслеживание потребностей потребителей.

Проведенные исследования по проблеме работы позволили установить, что на сегодняшний день, сформировались разные типы маркетинговой деятельности: *поддерживающий* (используют 80 % опрошенных), *синхромаркетинг* (60 %), *ценовой* (40 %) и *развивающийся* (20 %) маркетинг.

Результаты исследования позволили установить, что спортивная организация может снизить для себя коммерческий риск, если будет применять маркетинг-микс (смешанный маркетинг), или интегрированный маркетинг. Концепция маркетинг-микса заключается в том, что и услуга, и потребитель могут создаваться в одно и то же время. Чаще всего это происходит в результате взаимодействия производителя услуги и потребителя, т. е. благодаря обратной связи между ними [3; 4].

По мнению руководящего состава спортивного клуба, на выбор того или иного типа маркетинга первостепенное влияние оказывают факторы внешней и внутренней среды организации: социальная среда (отметило 60 % респондентов), экономическая среда и конкурентная среда (20 %). Респонденты отметили, что политическое и правовое окружение спортивного клуба никак не влияют на выбор типа маркетинга.

При построении маркетинговой деятельности управленцы спортивного клуба считают, что целесообразно руководствоваться следующими принципами: многовариативность и гибкость планов (60 %), а также координация работы структурных подразделений и всех направлений маркетинговой деятельности, соединение честности и гибкости в стратегии и тактике управления (по 20 %).

Проблемное содержание маркетинговой деятельности спортивного клуба по единоразовым вопросам связано, с одной стороны, с решением классических вопросов маркетинга в отношении товарной, ценовой, коммуникационной, сбытовой и кадровой политики, а с другой – обладает рядом особенностей, обусловленных в основном спецификой как самого спорта, так и потребителей данных услуг. Согласно концепции маркетинга, конечный потребитель признается центральным субъектом маркетинговых отношений и действий. Именно конечный потребитель объединяет вокруг себя всех остальных субъектов рынка, осуществляет рыночный выбор спортивных услуг, условий их оказания, педагогических технологий и персонала, активно участвует в процессе оказания услуг и совершении сделок по этим услугам [4; 5].

В ходе проведения собственного маркетингового исследования нами были выявлены характеристики среднестатистического потребителя спортивных услуг – это 90 % мужчины, средний возраст которых варьируется от 17–25 лет, они имеют незаконченное высшее (60 %) образование, бизнесмены (20 %), учащиеся (10 %) и рабочие (10 %), с доходом от 1500 грн. в месяц на одного человека (55 %), от 3000 грн. в месяц (30 %) и до 5000 грн. в месяц (10 %). Желание добиться высших достижений, стать чемпионом составляет 20 %, улучшение состояния здоровья – 12 %, самоутверждение, общественное признание, успех – 11 %, любовь к самому спорту, самозащита – 8 %, возможность саморазвития, развитие морально-волевых качеств – 7 %.

Анализ результатов собственных исследований позволили установить, что для клиентов спортивного клуба наиболее приемлемым является посещение его от 5 до 6 раз в неделю с продолжительностью 2–3 часа за одно посещение. При этом установлено, что за одно посещение клиент потребляет 2 услуги. Причем, наиболее популярными среди занимающихся являются такие виды единоборств: каратэ – 44 %, кикбоксинг – 15 %, бокс – 15 %, тайский бокс – 13 %.

Как показывают многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых, в настоящее время качество играет важную, если не главенствующую, роль. Для современного спортивного рынка характерна устойчивая тенденция к повышению неценовых форм конкуренции, особенно конкуренции качества. В современной литературе и практике существуют различные трактовки понятия качества. Качество – это преимущественно субъективное понятие. Спортивные услуги, в силу своей неосвязаемости, являются субъективным фактором, выраженным в значительно более сильной степени, нежели у материальных товаров. Качество спортивной услуги должно рассматриваться в трех аспектах: качество соответствия техническим условиям; ассортимент и качество реализуемых спортивным клубом программ работы с населением; степень, в которой работа или функционирование услуг упомянутой организации удовлетворяют потребности клиентов.

Проведенные собственные исследования позволили установить, что, несмотря на то, что маркетинговую деятельность в спортивном клубе осуществляют неосознанно и спонтанно, руководство уделяет значительно внимание качеству предоставляемых услуг. Нами выявлено, что клиенты и руководители высоко оценивают качество обслуживания в клубе (4,75 и 3,8 балла соответственно, по пяти бальной системе). Обе группы респондентов поставили высокие оценки соотношения цены и качества обслуживания. Клиенты оценивают в 4,6 балла, а руководители – 4,4 балла.

Наиболее значимыми факторами при выборе занятий в клубе являются доступность цен и собственная спортивная деятельность (60 %), квалификация специалистов и обслуживающего персонала (25 %); в меньшей степени – ассортимент услуг и рассказы друзей (15 %), а также традиции, сложившиеся в их организации (10 %). В этой связи определено, что данный целевой сегмент является чувствительным к цене и носит специфический характер.

При проведении маркетинговых исследований специалисты в области менеджмента спортивного клуба используют следующие методы: определение цен на услуги – 100 %, комплексное исследование рынка и планирование маркетинга – 80 %, разработка мероприятий по снижению затрат на предоставление услуг – 60 %, разработка и предоставление новых услуг, мероприятия по повышению качества услуг – 40 %. В меньшей степени используются разработка рекламы и методов стимулирования предоставления услуг, выбор наиболее эффективных каналов предоставления услуг и методов их продвижения – 20 %. Не находят своего применения в управлении спортивным клубом следующие методы маркетинговых исследований: усовершенствование организационной структуры и организация работы коммерческого аппарата, разработка кредитной и финансовой политики.

Цена выражается в денежной, натуральной форме, в виде услуг либо иными расходами покупателя. В условиях рынка действует значительное количество цен, однако наиболее используемыми являются наличная форма оплаты (100 %) при условии предоплаты в полном размере (25 %). Цены очень часто изменяются на протяжении жизненного цикла уровня обслуживания клиентов сервиса. Зависимым от цены является результат деятельности спортивного клуба.

Выбор цены зависит от многих факторов, прежде всего, это скорость окупаемости инвестиций (43,8 %), жесткость рыночной конкуренции (31,3 %), а также популярность спортивной услуги и статус потребителя (25 %). В меньшей степени оказывает влияние на установление цены определение времени ее потребления (18,8 %). Скорость внедрения на рынке новых услуг и часть рынка сбыта, которому принадлежит спортивная структура, оказывают на данный процесс наименьшее воздействие – 6,3 %.

Экономическая сущность, роль цены в хозяйственной деятельности, а также ее взаимоотношения с другими экономическими категориями находят свое отражение в функциях цены: учетной, стимулирующей, распределительной, сбалансирования спроса и предложения и функции цены как средства рационального размещения производства.

Ни одна проблема не существует обособлено от других, даже в рамках какого-либо одного структурного блока. Так, показатели объема продаж услуг напрямую связаны с характеристиками режима их предоставления, а оба этих фактора находятся в тесной взаимосвязи с ценовыми проблемами (величиной цен и способами их адаптации) ($r = 0,03$). Содержание рекламных сообщений во многом определяется характеристиками ассортимента, качества, места оказания услуг, цен, персонала, запросов целевой аудитории; цена формируется с учетом показателей скорости окупаемости инвестиций (43,8 %), жесткости рыночной конкуренции (31,3 %), популярности спортивной услуги и статуса потребителя (25 %), а также рекламной политики (13,3 %) и др.

Проведенные исследования позволили нам определить блоки маркетинговых проблем, решение которых позволит использовать имеющийся потенциал спортивного клуба по единоборствам рационально и с наибольшей прибылью. Такими блоками являются формирование пакета услуг, отслеживание характеристик потенциальных клиентов, коммуникационная и ценовая политика.

Таким образом, результатами исследования были определены факторы, влияющие на эффективность реализации потенциала маркетинга в управлении спортивным клубом по единоборствам.

Обобщенная в исследовании совокупность теоретических положений, методологических подходов, выводов содержит в себе решение научной социально-педагогической проблемы совершенствования как функционирования, так и способов управления в системе спорта и в частности в спортивных клубах по единоборствам.

Перспективой дальнейших исследований в данном направлении есть формулировка концепции и технологии спортивного маркетинга для спортивных клубов по единоборствам, что позволит осуществлять научно-обоснованное управление в условиях перехода к цивилизованным рыночным отношениям.

Библиографические ссылки

1. Алешин В. В., Переверзин И. И. Менеджмент и маркетинг на европейский стадионах. М. : Сов. спорт, 1999.
2. Гуськов С. И. Спортивный маркетинг. К. : Олимпийская лит-ра, 1995.
3. Жолдак В. И., Сейранов С. Г. Введение в социологию менеджмента физической культуры и спорта. М. : Петровский Парк, 2002.
4. Мічуда Ю. П. Риновні відносини та підприємництво у сфері фізична культура і спорт : Навч. посібник для студентів вузів фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська літ-ра, 1995.

5. Кузин В. В., Кутепов М. Е. Спортивный менеджмент и практика развития спорта: выводы и предложения зарубежных специалистов [Анализ материалов европейского журнала по спортивному менеджменту] // Теория и практика физической культуры. 1996. № 2. С. 58–60.

FEATURES OF MARKETING ACTIVITIES IN THE MANAGEMENT OF SPORTS CLUBS

V. B. Evsyutina

Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov

The results of researches are expounded in the article, that allowed on formulated issue to expose the row of the put tasks: methodological grounds, conceptual ideas, problem maintenance, features, principles, marketing technologies, and also factors and terms, influencing on his effective realization in control the system by a sporting club, are which, answering the requirements of modern society.

Keywords: sporting club, single combats, management, marketing.

© Евсютина В. Б., 2011

НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

В. В. Исмиянов, А. В. Яцук

Иркутский государственный университет путей сообщения, Россия, Иркутск

Рассматриваются вопросы подготовки составляющим элементам туристической деятельности – спортивному ориентированию и спортивному туризму в вузе. Приводится взаимосвязь этих видов спорта.

Ключевые слова: наука, спортивный туризм, спортивное ориентирование, учебная деятельность.

Туристская деятельность, как и спортивный туризм в частности, представляет собой сложное, объединяющее в себе много направлений, явление. Для анализа туристской деятельности была разработана и опубликована структурно-функциональная модель [1]. Множество видов спорта туристической деятельности объединены в одном самостоятельном виде спорта – туристско-прикладных многоборьях (ТПМ).

Туризм с ориентированием связан напрямую. Спортивное ориентирование (СО) – вид спорта, в котором участники самостоятельно с помощью компаса и спортивной карты за максимально короткое время должны отыскать на дистанции заданное число контрольных пунктов, а в зимних соревнованиях на маркированной трассе – максимально точно отметить на своей карте местоположение контрольных пунктов. Для своего становления СО понадобился почти весь XIX в. до проведения первых официальных соревнований.

СО принадлежит к ситуационным видам спорта, характеризующимся нестандартными условиями. Преодолевая дистанцию на пересеченной местности, покрытую различной растительностью, болота, луга, подъемы и спуски разной крутизны в поисках пути

спортсмен ежеминутно должен производить нестандартные движения. Современное СО – такой вид спорта, где высокие физические нагрузки сочетаются с напряженной умственной деятельностью. Ориентировщику для преодоления дистанции требуется владеть техникой передвижения и ориентирования, уметь тактически грамотно оценивая ситуацию и принимая решения преодолеть заданный маршрут. Основой техники и тактики в СО является зависимость между интенсивностью бега и качеством и надежностью мыслительной деятельности. Навыки ориентирования представляют собой автоматизированные элементы сознательной деятельности, включающие активный поиск и переработку информации, мыслительное решение и его двигательное осуществление [2].

Участие туристов в подготовительном к походу периоде в соревнованиях по ТПМ, которые требуют от них совершенствования как в скалолазании, так и в спортивном ориентировании, являющимся неотъемлемой частью ТПМ, способствует росту их технико-тактической и физической подготовки, что обеспечивает грамотное и безаварийное прохождение спортивно-туристского маршрута, т. е. успешное и эффективное совершение спортивного туристского похода. Основное отличие соревнований по ТПМ от соревнований по технике видов туризма состоит в том, что эти соревнования получили статус самостоятельного вида спорта, и каждый участник, принимая активное участие в соревнованиях и совершенствуя свои знания, умения и навыки, может подняться по ступенькам мастерства – от юношеского разряда до мастера спорта.

Система вузовской подготовки профессиональных кадров в туризме и СО активно развивается в нашей стране и порождает множество новых задач и решений. Предметом научного исследования могут быть вопросы организации и планирования учебно-воспитательной работы, обучения и воспитания, формирование личности спортсмена, основы спортивной тренировки, планирование, задачи, содержание, техника, тактика, развитие качеств, навыков и т. д. Перечисленные вопросы можно сформулировать как научно-методическое обеспечение системы спортивного ориентирования. Организационной базой для формирования знаний и навыков научно-методической деятельности могут служить учебно-методическая работа студентов и научно-исследовательская работа [3].

Способность к научной работе формируется у людей в процессе учебы. Целеустремленный и заинтересованный в научной работе студент имеет возможность получить в вузе навыки самостоятельного решения научных задач и приобрести опыт в проведении исследовательской работы по избранной специальности. Студент, серьезно занимающийся научно-исследовательской работой, не только осваивает методику и технологию такого вида деятельности. Он учится одному из наиболее существенных моментов научной работы – формулированию исследовательских задач. Уже при подготовке курсовой работы, тему которой студент выбирает сам или выбирает из тем, предложенных преподавателем, начинается работа с литературой. Когда происходит работа над подготовкой темы, чтение литературы идет целенаправленно. Как правило, результатам работы предпосылается литературный обзор. Использование методов наукометрического анализа, методов основательно разработанных, делает простой библиографический обзор важной и полезной частью научной работы.

Пытливость, интерес, любознательность являются источником импульса для творчества и науки. Каждый раз в СО при прохождении дистанции спортсмену приходится самостоятельно решать задачи творческого характера. В результате формирование самостоятельности, развитие творческих способностей становятся основополагающей задачей. Это касается, прежде всего, вопросов техники и тактики СО. И не только вопросов технико-тактической подготовки.

Нужны знания. Знания того, чем занимаешься. Чем больше знаешь, тем больше вопросов. Когда появляется потребность в самовыражении? Когда есть, что выражать. Если человек читает и работает «от» и «до», то ждать самовыражения не стоит. Значит, необходимо работать. Чем больше работы, тем больше вопросов.

Библиографические ссылки

1. Ганопольский В. И. Анализ структурно-функциональной модели туризма и содержания подсистемы спортивно-туристской деятельности // Мир спорта. Минск, 2006. № 1. С. 57–66.
2. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М., 1973. С. 17–18.
3. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта // ППМБПФВС. Харьков. 2007. Вып. 8. С. 258–262.

SCIENTIFIC SOFTWARE TRAINING TRAVEL IN ORIENTEERING

V. V. Ismiyanov, A. V. Yatsuk

Irkutsk State University of Means of Communication, Russia, Irkutsk

In article questions of preparation to making elements of tourist activity – to sports orientation and sports tourism in high school are considered. The interrelation of these kinds of sports is resulted.

Keywords: science, sports tourism, sports orientation, ducational activity.

© Исмиянов В. В., Яцук А. В., 2011

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Е. И. Кокова¹, Ю. А. Копылов², Н. В. Полянская²

¹Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

²Институт возрастной физиологии Российской академии образования,
Россия, Москва

Исследуются личностные характеристики и мотивы, побуждающие к занятиям единоборствами, коррелирующих с получением спортсменами высокой квалификации травм различной тяжести.

Ключевые слова: травматизм, личностные характеристики, мотивы к тренировочным занятиям.

Травматизм в спорте – чрезвычайно негативное явление, которому, вместе с тем, посвящено неоправданно мало исследований [1; 2]. Единоборства среди других видов спорта характеризуются высоким коэффициентом травматизма. Литературные данные о травматизме в единоборстве немногочисленны. До настоящего времени выявление причин и разработка профилактики травматизма в единоборстве по разным причинам не получили своего широкого распространения, что требует специального исследования. Для того чтобы предупреждать травматизм на занятиях единоборствами, необходимо выяснить, какие факторы в наибольшей степени влияют на получение травмы. В общем виде эти факторы могут быть сгруппированы следующим образом [3; 4]:

– *методические*: проведение тренировок без разделения на весовые категории, нарушение дисциплины на тренировках, нарушения правил техники безопасности при

проведении тренировочных занятий, недочеты в организации тренировок, недочеты в технике выполнения упражнений, недочеты и ошибки в методике тренировок, неполноценность разминки, отсутствие подготовительных упражнений, отсутствие необходимой экипировки;

– *медико-биологические*: сниженное функциональное состояние спортсменов, недостаточный функциональный уровень подготовки к данному виду спортивной деятельности, переутомление, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия;

– *психолого-педагогические*: недочеты в технико-тактическом мышлении, отсутствие учета интересов и желаний к выполнению тренировочной деятельности, недостаточная реализация принципа дифференцированного подхода.

Однако этот перечень не только не раскрывает истинное положение вещей, но и, что самое опасное, нивелирует подлинные причины возникновения травматизма в процессе тренировочных занятий, что не дает возможности проводить эффективные профилактические мероприятия в этом направлении. Статистика травм, полученных спортсменами разных специализаций на спортивных соревнованиях и тренировках, чрезвычайно противоречива.

До настоящего времени не ясными остаются причины возникновения травматизма в спорте, до конца не выявлены факторы, способствующие возникновению травматизма. Анализ показал, что помимо выделяемых факторов необходимо дополнительно выделить фактор личностных качеств спортсмена. В этой связи было проведено исследование с целью выявления тесноты связи между возникновением травм, некоторых личностных показателей и мотивов к занятиям у спортсменов 18–22 лет, специализирующихся в различных видах единоборств. В исследовании приняли участие спортсмены-единоборцы, имеющие квалификацию I разряда, кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Для исследования личностных характеристик единоборцев тренеры оценивали уровень сформированности (по 5-балльной шкале) у своих воспитанников, уровень интереса к тренировочной деятельности, физической работоспособности, умение концентрировать внимание, эмоциональную устойчивость, трудолюбие, тревожность и агрессивность.

Уровень текущей тревожности определяли методом анкетирования спортсменов в соответствии со следующей градацией: огромная тревожность, озабоченность, напуган неразрешимыми трудностями и проблемами – 5 баллов; некоторая озабоченность, страх, беспокойство, волнуюсь, раздражен – 4 балла; чувствую себя несколько скованно, немного встревожен – 3 балла; в целом уверен в себе, свободен от беспокойства – 2 балла; полное спокойствие, на редкость уверен в себе, абсолютно не волнуюсь – 1 балл. Спортсмену нужно было выбрать один вариант из пяти предложенных [5].

Мотивы к тренировочной деятельности исследовали методом анкетирования [5]. Испытуемым предлагалось оценить по 5-балльной системе пять мотивов: самоутверждение любой ценой, развитие смелости и решительности, спортивное совершенствование, уважение окружающих, улучшение здоровья.

Дополнительно выявляли функциональные показатели единоборцев: частоту сердечных сокращений в покое, кистевую динамометрию, артериальное давление, становую силу, жизненную емкость легких, время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге).

В ходе исследования были получены следующие данные. Функциональные показатели единоборцев двух групп не выявили статистически достоверных различий между группами травмированных и не травмированных спортсменов (табл. 1).

Анализ полученных данных выявил отсутствие статистически достоверных ($p > 0,05$) различий в исследованных показателях спортсменов-единоборцев. Это дает возможность предположить, что нефункциональная подготовленность спровоцировала получение травмы той или иной тяжести.

Исследование личностных показателей единоборцев выявило следующее. Показатели в группах травмированных и не травмированных спортсменов имели следующие

оценки: интерес к тренировочному занятию – 4,02 и 4,48 балла ($p < 0,05$); физическая работоспособность – 4,21 и 4,19 балла ($p > 0,05$); агрессивность – 3,79 и 2,62 балла ($p < 0,001$); эмоциональная устойчивость – 2,81 и 4,26 балла ($p < 0,001$); умение концентрировать внимание – 2,52 и 4,17 балла ($p < 0,001$); тревожность – 4,15 и 2,56 балла ($p < 0,001$); трудолюбие – 3,21 и 4,77 балла ($p < 0,05$) соответственно (рис. 1).

За исключением физической работоспособности все остальные исследованные показатели статистически достоверно ($p < 0,05$ – $0,001$) различались в двух группах спортсменов.

Таблица 1

Функциональные показатели единоборцев двух групп ($M \pm m$)

Показатели	Группа		Различия	Достоверность различий	
	Травмированные	Не травмированные		t	p
Сила мышц правой кисти, кг	56,3±3,89	55,4±2,83	0,9	1,87	> 0,05
Сила мышц левой кисти, кг	54,6±1,00	53,8±1,07	0,8	1,83	> 0,05
Становая сила, кг	135,8±14,22	132,7±12,58	3,1	0,16	> 0,05
Жизненная емкость легких, л	4,2±0,08	4,5±0,07	0,3	0,35	> 0,05
Время задержки дыхания на вдохе, с	56,2±1,15	58,5±1,11	2,3	1,44	> 0,05
Частота сердечных сокращений в покое, уд/мин	61,6±2,24	64,8±2,12	3,2	1,04	> 0,05
Артериальное давление систолическое, мм рт. ст.	126,4±4,81	124,5±3,56	1,9	0,32	> 0,05
Артериальное давление диастолическое, мм рт. ст.	77,4±3,56	81,2±4,28	3,8	0,68	> 0,05

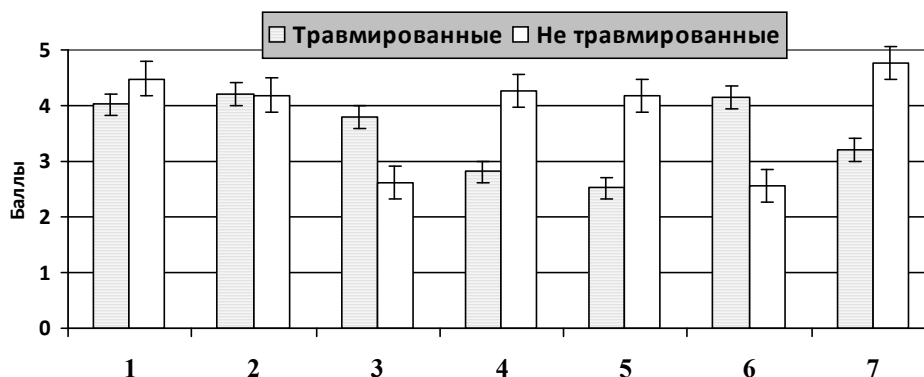


Рис. 1. Личностные показатели травмированных и не травмированных спортсменов 18–22 лет, баллы ($M \pm m$):

1 – интерес к тренировкам; 2 – работоспособность; 3 – агрессивность; 4 – эмоциональная устойчивость; 5 – умение концентрировать внимание; 6 – тревожность; 7 – трудолюбие

Исследование уровня сформированности мотивов к тренировочным занятиям единоборцев обнаружило следующее. Показатели в группах травмированных и не травмированных спортсменов имели следующие оценки: самоутверждение любой ценой – 4,73 и 3,85 балла ($p < 0,05$); развитие смелости и решительности – 3,57 и 4,19 балла ($p < 0,05$); спортивное совершенствование – 4,12 и 4,46 балла ($p < 0,05$); уважение окружающих – 3,77 и 3,82 балла ($p > 0,05$); улучшение здоровья – 2,15 и 2,29 балла ($p > 0,05$). Уровень сформированности мотивов к тренировочным занятиям у травмированных и не травмированных спортсменов представлен на рис. 2.

По показателю «самоутверждение любой ценой» травмированные спортсмены статистически достоверно ($p < 0,05$) превосходили не травмированных, а по показателю «развитие смелости и решительности» не травмированные показали более высокие результаты ($p < 0,05$). По остальным исследованным показателям различий между группами не выявлено.

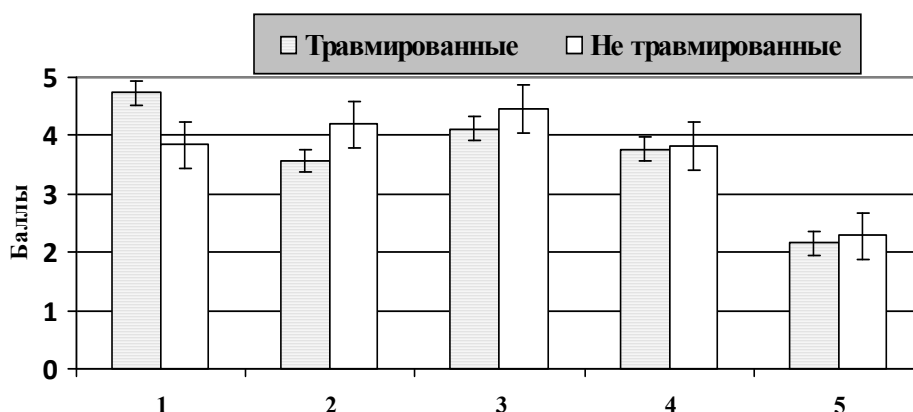


Рис. 2. Уровень сформированности мотивов к тренировочным занятиям у травмированных и не травмированных спортсменов 18–22 лет, баллы ($M \pm m$):
1 – самоутверждение любой ценой; 2 – развитие смелости и решительности; 3 – спортивное совершенствование; 4 – уважение окружающих; 5 – улучшение здоровья

Анализ литературы показал, что наиболее распространенными травмами у спортсменов-единоборцев являются ушиб, растяжение, вывих, легкая рана, перелом [6; 7]. Вышеуказанные виды травм в значительной степени зависят от вида единоборств и правил соревнований.

Для теоретического прогноза возможности получения травмы различной тяжести у спортсменов высчитывалась теснота связей (r) между тяжестью спортивной травмы и исследованными показателями спортсменов.

Тяжесть полученных спортсменами травм оценивалась по следующей шкале: 5 баллов – переломы; 4 балла – легкие ранения; 3 балла – вывихи; 2 балла – растяжения; 1 балл – ушибы.

Результаты корреляционного анализа между тяжестью спортивной травмы и личностными характеристиками представлены в табл. 2.

Таблица 2

Теснота связей (r) между тяжестью спортивной травмы и показателями личностных характеристик спортсменов

Личностные характеристики	Коэффициент корреляции, r
Интерес к тренировочной деятельности	0,199
Коллективизм	0,137
Умение концентрировать внимание	–0,314
Эмоциональная устойчивость	–0,357
Трудолюбие	0,256
Тревожность	0,385
Агрессивность	0,321

Выявлено, что полученные коэффициенты корреляции находятся в пределах 0,137–0,385 и не обладают прогностическим эффектом для каждого отдельно взятого личностного показателя. Статистически значимые коэффициенты корреляции выделены полужирным шрифтом.

Результаты корреляционного анализа между тяжестью спортивной травмы и уровнем сформированности мотивов к тренировочным занятиям представлены в табл. 3.

Таблица 3

Теснота связей (r) между тяжестью спортивной травмы и уровнем сформированности мотивов к тренировочным занятиям у спортсменов-единоборцев

Мотивы к тренировочным занятиям	Коэффициент корреляции (r)
Самоутверждение любой ценой	0,354
Развитие смелости и решительности	0,221
Спортивное совершенствование	0,272
Уважение окружающих	0,122
Улучшение здоровья	0,096

Анализ показал, что полученные коэффициенты корреляции находятся в пределах 0,096–0,354 и также не обладают необходимым прогностическим эффектом для каждого отдельно взятого показателя. Статистически значимые коэффициенты корреляции выделены полужирным шрифтом.

На основании анализа полученных данных, предположили, что имеется принципиальная возможность прогнозировать возникновение травм с различной степенью вероятности, если использовать наиболее статистически значимые показатели исследованных характеристик.

Полученные результаты указывают на личностные показатели как одну из возможных причин получения травм спортсменов. Проведенное исследование позволило сделать вывод, что одной из возможных причин получения травм различной тяжести в группах спортсменов-единоборцев 18–22 лет могут являться повышенные уровни тревожности и агрессивности, неумение концентрировать внимание, эмоциональная неустойчивость, недостаточное качество трудолюбия, а также высокий уровень сформированности мотива самоутверждения любой ценой.

Библиографические ссылки

1. Шафранский Л. В., Двинденко В. А. Некоторые аспекты снижения спортивного травматизма // Теория и практика физ. культуры. 1986. № 11. С. 15–16.
2. Язвиков В. В. О спортивном травматизме (по материалам журнала «Medicine du sport») // Теория и практика физ. культуры. 1988. № 8. С. 54–55.
3. Ким В. В. Концепция механизма возникновения спортивной травмы // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 10. С. 18–28.
4. Itagaki M. W., Knight N. B. Kidney Trauma in Martial Arts: A Case Report of Kidney Contusion in Jujitsu // Am. J. Sports. Med. 2004. № 32. P. 522–524.
5. Мотков О. И. Психология самопознания личности : практич. пособие. М., 1993.
6. Башкиров В. Ф., Седлов В. С. Анализ травм опорно-двигательного аппарата при массовых занятиях борьбой самбо // Теория и практика физ. культуры. 1982. № 10. С. 50–51.
7. Buse G. J. No holds barred sport fighting: a 10 year review of mixed martial arts competition // Brit. Journal of Sports Med. 2006. Vol. 40. P. 169–172.

THE TRAUMATISM PREVENTION ON EMPLOYMENT BY SINGLE COMBATS

E. I. Kokova¹, Yu. A. Kopylov², N. V. Poljansky²

¹Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation
for Drug Trafficking Control, Russia, Krasnoyarsk

²Institute of Age Physiology of Russian Academy of Education, Russia, Moscow

Article is devoted research of personal characteristics and motives to employment by the single combats, correlating with reception by sportsmen of high qualification of traumas of various weight.

Keywords: traumatism, personal characteristics, motives to training employment.

© Кокова Е. И., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., 2011

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ

В. В. Козин

Сибирский государственный университет физической культуры
и спорта, Россия, Омск

Рассматриваются недостатки современных методик регистрации и анализа деятельности баскетболистов. Определены знания, повышающие эффективность обратной связи при использовании визуально-программного обеспечения.

Ключевые слова: техника, тактика, информационные технологии, регистрация, анализ, алгоритмизация.

Стратегия развития баскетбола в России ориентирована на интенсификацию и модернизацию, использование современных достижений научно-технического прогресса. Все возрастающее значение придается внедрению в учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность баскетболистов различной квалификации передовых методов, технологий и средств управления. Поэтому сегодня актуальна систематизация различных информационных технологий, разработка и исследование новых подходов и методов, разработка и реализация эффективного прикладного программного обеспечения.

Процесс оптимизации учебно-тренировочного процесса за счет обратных связей, допускающий применение технических средств, в спорте начался с начала 80-х годов и в последующем нашел отражение в ряде исследований [1–3]. В результате были определены особенности технического и программного обеспечения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований. При этом одним из важных условий является наличие специфических знаний как у специалиста, тренера, так и у спортсмена [4].

Вследствие этого возникает проблема внедрения программного обеспечения в учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность баскетболистов, вызванная недостаточностью знаний о современных информационных технологиях в избранном виде спорта.

Цель исследования – совершенствование методики регистрации и анализа тренировочной, соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработка визуально-программного обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации позволит определить знания, повышающие эффективность обратной связи в учебно-тренировочном процессе.

Задачи исследования:

1) выявить недостатки современных методик регистрации и анализа тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов;

2) определить знания, повышающие эффективность обратной связи в учебно-тренировочном процессе баскетболистов различной квалификации при использовании визуально-программного обеспечения.

В качестве методов исследования выступают анализ научно-методической литературы и педагогические наблюдения (видеосъемка соревновательной деятельности).

Организация исследования включает в себя два этапа.

На первом этапе выполнялся поиск известных аналогов, решавших проблему регистрации и анализа соревновательной и тренировочной деятельности в спорте.

На втором этапе происходили педагогические наблюдения за командами баскетболистов 15–20 лет при помощи цифровой видеосъемки на X Традиционном Международном турнире памяти заслуженного тренера России В. Н. Промина и соревнованиях студенческой баскетбольной лиги в 2010 г. Проанализировано 973 видеопериода. В дальнейшем происходил поиск путей решения проблемы анализа и регистрации тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов. На основании этого были определены знания, повышающие эффективность обратной связи в учебно-тренировочном процессе баскетболистов и сделаны предварительные выводы.

Результаты исследования. Оснащенность вычислительной техникой различных учреждений физической культуры и спорта на начало 70-х годов была весьма низкой. Резкий скачок развития информационных технологий и программного обеспечения в спорте пришелся на 90-е годы. Были разработаны обучающие мультимедиа-системы, программно-аппаратные видеокомплексы, позволяющие осуществлять педагогико-биомеханический анализ техники спортивных движений [3; 4].

В баскетболе также стали активно использоваться различные информационные технологии. Были разработаны компьютерные программы, при помощи которых стали возможны организация, синтез и анализ тренировочных занятий и игр [5], а также выделены компоненты и принципы анализа и регистрации соревновательной деятельности баскетболистов [6]. Однако в представленных разработках стоит отметить отдельные недостатки: отсутствует типовой (в соответствии со спецификой игровой деятельности) алгоритм обработки информации; также отсутствует координационное управление информацией в связи с большой долей субъективной оценки.

В рамках исследований нами осуществлялись наблюдения за соревновательной деятельностью баскетболистов различной квалификации, которые позволили предложить новый путь решения проблемы анализа и регистрации тренировочной и соревновательной деятельности.

Видеосъемка осуществлялась с одной точки, находящейся на высоте 5 м и на расстоянии 8 м от площадки, что позволяло охватить ее полностью. Измерение расстояния между защитником и нападающим, а также дистанции выполнения броска осуществлялось при помощи прозрачной сетки, которая крепилась на экране монитора. Сетка имела измерительную шкалу, соответствующую размерам баскетбольной площадки. В процессе регистрации соревновательной деятельности фокус видеокамеры перемещался в двух направлениях (направления А и Б), которые позволяли следить за развитием атаки на разных сторонах площадки.

В процессе наблюдений фиксировались показатели, характеризующие специфику игровой деятельности. Все показатели заносились в специально разработанный протокол

регистрации противодействий соперников в соревновательной деятельности при помощи условных обозначений.

Для объективизации данных анализ видеоматериалов производился с участием группы экспертов. Два эксперта заполняли протоколы, третий подтверждал фиксацию показателей, четвертый записывал особенности нападающих и защитных действий соперников. После анализа видеоматериалов результаты обрабатывались и выносились на общее обсуждение.

Преимущество использования видеокамеры заключалось в том, что в процессе анализа наблюдаемых показателей имелась возможность остановиться на отдельном игровом эпизоде и многократно изучать его особенности.

При проведении наблюдений учитывались следующие требования: обеспечение надежности применяемых методов; своевременное получение информации о результатах, что позволяло в процессе анализа систематизировать полученные данные; сведение к минимуму субъективности оценок.

Учитывая отдельные преимущества экономичности и информативности применения данной методики, следует отметить и недостатки:

- невозможность получения оперативной информации о деятельности спортсменов;
- присутствие доли субъективизма при анализе и оценке отдельных игровых ситуаций;
- длительность процесса систематизации полученных результатов.

Выявленные недостатки способствовали разработке визуально-программного комплекса, при помощи которого представляется возможным регистрация тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов и ее последующий анализ на основе типовых алгоритмов обработки информации и координационного управления с учетом специфики игрового противоборства.

Особенность программного обеспечения, отличающая его от аналогов, заключается в видеофиксации целостного тренировочного занятия и/или игры с получением обширных статистических данных. В итоге возможно решение проблемы организации и управления тренировочной и соревновательной деятельностью.

В состав визуально-программного комплекса входит:

- визуальное средство наблюдения (цифровая видеокамера);
- компьютерная программа.

При помощи цифровой видеокамеры происходит регистрация деятельности спортсменов, затем информация поступает в программу, где происходит процесс обработки данных по заранее установленным параметрам на основе типовых алгоритмов обработки и координации информации.

Программа позволяет вести статистику игроков, размечать видео для дальнейшего монтажа (нарезка моментов), создавать анимацию.

Программное обеспечение возможно использовать при проведении учебно-тренировочных занятий баскетболистов, а также в соревновательной деятельности. Однако, как отмечалось ранее, тренер и спортсмен должны обладать определенными знаниями для эффективного внедрения программного обеспечения в учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность баскетболистов.

В результате спортсмены и тренер должны знать:

- содержание технико-тактической деятельности в баскетболе;
- модели технико-тактической деятельности соперничающих игроков;
- методологию и технологию оптимального использования современных информационных и коммуникационных технологий, ориентированных на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания;
- алгоритмы обработки информации (характер информации о соревновательной деятельности; алгоритмы идентификации, отождествления и классификации тренировочной и соревновательной деятельности, последовательность их выполнения);

– алгоритмы координационного управления (алгоритмы обобщения условий противодействий соперников; алгоритмы управления подчиненными подсистемами и средствами воздействия в спорте).

Данные знания баскетболисты должны получать в рамках специальных дисциплин, а также в процессе учебно-тренировочных занятий. Подготовку тренеров необходимо осуществлять при помощи специальных курсов, организованных региональной федерацией или федерацией баскетбола России.

В заключение стоит отметить, что с информатизацией учебно-тренировочного процесса становится возможным формирование эффективного взаимодействия тренера и спортсмена.

Технологии, использующие достижения информатики, помогают наиболее эффективно координировать деятельность тренера в управлении команды, а спортсменам достигать высоких результатов. Они способствуют созданию необходимых организационных условий, позволяющих внедрять в учебно-тренировочный процесс научно-обоснованные результаты исследований.

На наш взгляд, визуально-программное обеспечение позволит расширить научные исследования не только соревновательной деятельности баскетболистов различной квалификации, но и спортивной тренировки.

Таким образом, среди недостатков современных методик регистрации и анализа тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов отмечаются отсутствие типового (в соответствии со спецификой игровой деятельности) алгоритма обработки информации, отсутствие координационного управления информацией в связи с большой долей субъективной оценки, длительность процесса систематизации полученных результатов. При разработке визуально-программного обеспечения для баскетбола необходимо учитывать выявленные недостатки.

Тренер и спортсмен должны обладать определенными знаниями для эффективного внедрения программного обеспечения в учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность баскетболистов различной квалификации. К ним относятся особенности моделирования деятельности; методология оптимального использования современных информационных и коммуникационных технологий; знание алгоритмов обработки и координации информации о тренировочной и соревновательной деятельности в баскетболе.

Библиографические ссылки

1. Принципы технического и программного обеспечения локальной автоматизированной системы управления спортивными соревнованиями / В. Л. Барвинский и др. // Теория и практика физической культуры. 1988. № 8. С. 34–37.
2. Компьютерное моделирование как средство оптимизации учебно-воспитательного процесса в институтах физической культуры / В. В. Давыдов и др. // Теория и практика физической культуры. 1986. № 10. С. 8–9.
3. Сучилин Н. Г., Аркаев Л. Я., Савельев В. С. Педагогико-биомеханический анализ техники спортивных движений на основе программно-аппаратного видеокомплекса // Теория и практика физической культуры. 1996. № 4. С. 12–20.
4. Петров П. К. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях информатизации общества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 45–47.
5. Петров П. К., Дмитриев О. Б., Широков В. А. Обучающая мультимедиа-система по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры. 1998. № 11. С. 55–58.
6. Official coaching software: The «New» assistant coach – «Sideline Organizer» // Fiba Assist Magazine. 2006. № 21. P. 57–61.

6. Principal components analysis of basketball performance indicators / G. Csataljay, P. O'Donoghue, M. Huges et al. // World Congress of Performance Analysis of Sport VIII. Deutschland: Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg Department of Sports Science, 2008. P. 737–743.

INFORMATION FOR TRAINING PROCESS IN BASKETBALL

V. V. Kozin

The Siberian State University of Physical Training and Sports, Russia, Omsk

In article lacks of modern techniques of registration and the analysis of training and competitive activity of basketball players are considered. On the basis of it the knowledge raising efficiency of feedback in training process of basketball players of various qualification at use visually-software is defined.

Keywords: technics, tactics, information technology, registration, the analysis, algorithmization.

© Козин В. В., 2011

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР, СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ СИЛЫ У БОРЦОВ

В. Ф. Костычаков

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

Полученные результаты исследования позволили сделать вывод о том, что предложенная методика занятий с использованием специализированных подвижных игр на преимущественное развитие силовых качеств оказывает положительное влияние на улучшения показателей силы у борцов.

Ключевые слова: подвижные игры, специализированные подвижные игры, физическое качество, сила, специальная сила.

Если на проводимых учебно-тренировочных занятиях решается задача развития силы, очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга. Весьма эффективным для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющими отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с сильным для них грузом.

Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затраченной энергии.

Как правило, результат деятельности достигается не только за счет мышечной силы спортсмена, но и за счет применения следующих сил: так например если атакующий для выполнения движения (удара, броска) использует вес своего тела + вес противника + направление движения его усилия, а также усилие, развиваемое собственными мышцами, то сила, прилагаемая нападающим, соответственно, может возрасти в 3–4 раза.

Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств можно подбирать или составлять упражнения, сориентированные на развитие того или иного качества.

Для развития силы как физического качества, так и способностей применять силу в единоборствах, можно рекомендовать преподавателям и спортсменам специальные упражнения игрового характера, специализированные подвижные игры, «условно» направленные на развитие силы, которые могут служить одновременно и отличным средством повышения эмоционального характера тренировочного процесса.

Подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность. Она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по коврику, проведение разнообразных бросков и ударов, а также защит от нападения противника, требуют значительного развития такого физического качества как сила.

В играх, в основном способствующих развитию силы, спортсмены преодолевают собственный вес либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, канаты и др.) либо партнеры по тренировке. Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных нормативов заставляет играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы. Можем предложить: «атлеты», «борьба ногами», «борьба коленями», «борьба руками», «борьба пальцами», «испытание газетой», «накручивание шнура», «перетягивание пояса», «перетяжки парами», «палка–рычаг», «борьба за территорию», «спиной к спине», «прорыв цепи», «слон», «боевые слоны», «конный бой», «медвежата», «пятнашки с обхватом», «команда сильных», «похитители борцовских манекенов» и т. д. [1]

Для оценки силовых качеств борцов нами были использованы следующие тесты:

- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату;
- отжимание в упоре лежа;
- приседание с партнером на плечах (вес партнера такой же, как и у испытуемого);
- жим штанги лежа (60–70 % от собственного веса).

По результатам опытно-экспериментальной работы с помощью методов математической статистики были выявлены улучшения показателей силы у борцов, использующих в учебно-тренировочном процессе подвижные игры, направленные на преимущественное развитие силовых качеств.

Математико-статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал, что в контрольных тестах в экспериментальной группе подтягивание на перекладине прирост составил 12,9 %, в контрольной группе – 7,1 %; отжимание в упоре лежа прирост составил 7,3 %, в контрольной группе – 3,4 %; приседание с партнером на плечах – 13,4 %, в контрольной группе – 8,1 %. В целом уровень развития силы у борцов экспериментальной группы повысился на 10,3 % ($p < 0,05$), в контрольной группе – на 7,4 % ($p < 0,05$).

Проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности использования подвижных игр, игровых упражнений, направленных на преимущественное развитие такого качества как сила.

Библиографическая ссылка

1. Жуков М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов. 2-е изд., стереотип. М. : Академия, 2004.

USE OF SPECIALIZED OUTDOOR GAMES PROMOTING DEVELOPMENT OF FORCE IN FIGHTERS

V. F. Kostychakov

Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation
for Drug Trafficking Control, Russia, Krasnoyarsk

The obtained results of the study led to the conclusion that the proposed method of training using specialized mobile games on the priority development of power quality has a positive impact on improving the performance of force at the wrestlers.

Keywords: mobile games, mobile games specialist, physical quality, strength, special force.

© Костычаков В. Ф., 2011

ПРИМЕНЕНИЕ ЦЕЛОСТНЫХ И АДАПТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

А. И. Кравчук

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

Иногда при обучении новым двигательным действиям возникают трудности, которые заключаются в медленном и неверном образовании нового двигательного навыка. С целью исключения подобных негативных явлений следует активно применять адаптивные методы обучения. В статье рассматриваются данные методы обучения в сочетании и в сравнении с целостными методами обучения.

Ключевые слова: целостные и адаптивные методы обучения, студент, двигательный навык, учебный процесс.

Известно, что методология обучения есть совокупность методов, приемов и средств, позволяющих успешно преодолевать трудности конструктивной работы, делать материал доступным. Иначе говоря, методология обучения есть совокупность средств понижения трудности учебных заданий до доступного уровня или методология адаптации к обучению. Существуют методы программной адаптации движения и методы внепрограммной адаптации.

Внепрограммная адаптация бывает:

- техническая – упрощение техники в расчете на постепенное ее совершенствование;
- физическая – снижение напряженности в действиях, за счет внешней помощи, снижения отягощения или скорости и т. д.; психологическая – страховка, повышение мягкости и упругости борцовского ковра, снижение высоты снарядов и т. д.;
- семантическая – связана с процессом осмысления заданий, для этого необходимо более точно и доступно донести до ученика смысл задания, двигательного действия.

Программная адаптация делится:

- на уподобление – подбор структурного аналога двигательного действия, благодаря чему происходит перенос двигательного навыка;
- разведение – деление технического действия на фрагменты по программам;
- расчленение – деление технического действия пофазно на относительно мелкие или крупные фрагменты;

– сжатие – не меняя принципиального состава (структуры) технического действия, сократить его параметрические показатели (например, снизить скорость и амплитуду движения);

– дробление – выделение наиболее мелких, дробных частей целостного технического действия, используя для этого одновременно методы расчленения и разведения [1].

Адаптивные методы чрезвычайно важны и издавна практикуются. Невозможно представить себе углубленное, аналитическое разучивание движения без возможности работы над его отдельными фрагментами, взятыми в форме самостоятельных заданий. Вместе с тем практика и специальные исследования показывают, что расчленение, дробление целостного двигательного действия очень часто связаны с риском искажения двигательного навыка. Чтобы избежать этих опасностей, преподаватель должен очень хорошо представлять себе характер причинных, биомеханических связей, существующих между последовательными частями целостного двигательного акта. Нельзя, например, расчленять движение так, чтобы при этом терялись эффект предшествующего разгона или предварительного натяжения мышц, ощущение логической связи в управляющих действиях обучаемого. Тем более грубыми бывают ошибки расчленения, дробления движения, когда «теряются» действия, определяющие системность всего двигательного акта.

По этой причине для раздельного разучивания приема по методу расчленения должны выбираться фрагменты приема, составляющие не менее трех структурных фаз приема, основным объектом изучения среди которых должна быть срединная фаза данного учебного материала.

Целостные методы также широко используются в практике. Достаточно сказать, что вообще всякое разучивание приема завершается именно целостной работой над формированием системного двигательного навыка. Что касается возможности применения целостных методов для начального разучивания технического действия, то в разное время разными авторами высказывались на этот счет различные суждения. В частности, считалось, что целостное разучивание пригодно только для работы над самыми простыми (или вообще доступными) движениями. Другой крайней точкой зрения является мнение, что даже новичка нужно сразу обучать сложным движениям и комбинациям, взятым целостно.

Практика и исследования последнего времени убеждают, что ни тот, ни другой подходы не отражают истинного положения дел. Выяснилось, что целостные методы не только могут, но и должны применяться для разучивания достаточно сложных технических действий, однако для этого необходимо дать борцу полноценную базовую подготовку, а в ходе самого разучивания применять разнообразные методы внепрограммной адаптации.

Специальное изучение проблемы показывает, что существует зависимость между размером изучаемых фрагментов целостного технического действия и качеством освоения движения в целом. Чем больше преподаватель увлекается в работе мелкими, дробными заданиями, чем больше «сидит» на них, тем дольше длится обучение, тем ниже качество его освоения. Наилучшие результаты обычно дает обучение на основе минимального числа заданий, предполагающих деление цельного технического действия на несколько крупных фрагментов [2].

В высшем учебном заведении использование адаптивных методов обучения как правило не является целесообразным в работе в основном (подготовительном) и специальном учебном отделении, так как содержание учебного материала в данных отделениях достаточно простое и успешно осваивается с применением целостных методов обучения. С этой точки зрения, в спортивном учебном отделении использование адаптивных методов обучения является более оправданным и результативным.

Из всех возможных методов, относящихся к методам программной адаптации, следует отдавать предпочтение целостным методам. Это либо обучение на основе целост-

ных аналогов («уподобление»), либо обучение путем «разведения» движения по программам, благодаря чему сохраняется целостная структура, ритм движения, либо работа по методу «сжатия», что дает особенно хорошие результаты.

Все сказанное можно резюмировать в форме простого методического правила, определяющего метод обучения: «работать целостно, если это возможно, и с расчленением, если это необходимо».

Библиографические ссылки

1. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Киев : Олимпийская лит-ра, 1999. С. 216–222.
2. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск : Платина, 1998. С. 37–40.

APPLICATION OF COMPLETE AND ADAPTIVE METHODS OF TRAINING ON EMPLOYMENT ON PHYSICAL TRAINING IN HIGH SCHOOL

A. I. Kravchuk

Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation
for Drug Trafficking Control, Russia, Krasnoyarsk

There are some difficulties in teaching new motor skills, namely it is slow and wrong formation of such skills. In order to exclude such negative effects it is necessary to apply adaptive methods of teaching. This article considers such methods of teaching in combination and in comparison with integral ones.

Keywords: integral and adaptive methods of teaching, a student, motor skills, educational process.

© Кравчук А. И., 2011

РОЛЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

В. Г. Нехаева

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, Минск

Общая физическая подготовка, которой нередко пренебрегают тренеры в стрелковом спорте, является неотъемлемой частью гармоничного развития спортсмена. Общая физическая подготовка должна быть обязательным элементом полноценного тренировочного процесса, направлена на укрепление здоровья, предупреждение отрицательного влияния длительного статического напряжения на организм стрелков.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, здоровье, развитие, совершенствование, тренировка, стрелок.

Стабильные результаты международного уровня в пулевой стрельбе, как и во многих других видах спорта, связаны с длительной работоспособностью спортсмена, которая основывается на отличном здоровье, полноценном функционировании всех систем и органов, высоком тоне нервной системы. В то же время стрелковый спорт содержит ряд особенностей, отражающихся на физическом состоянии стрелка. К ним относятся:

- высокая степень напряжения нервной системы, необходимая для ведения целевой стрельбы, особенно возрастающая в связи с участием в соревнованиях;
- применение больших тренировочных нагрузок, связанных с выполнением однообразной работы статического характера;
- необходимость сохранения на всем протяжении упражнений большой точности действий, требующих высокой сосредоточенности;
- хроническое кислородное голодание организма, вызываемое коротким поверхностным дыханием стрелка при осуществлении первичной наводки оружия; полным прекращением дыхания при прицеливании и производстве выстрела; вдыханием воздуха, содержащего значительные примеси пороховых газов (особенно при работе в тирах полузакрытого и закрытого типов, имеющих, как правило, неудовлетворительную вентиляцию); стесненным положением грудной клетки при изготовке к стрельбе (особенно в упражнениях стрельбы из винтовки); постоянное и весьма сильное раздражение органов слуха.

Широкое физическое воздействие на организм спортсмена в целях укрепления его здоровья, повышения физического развития и функциональных возможностей оказывает общая физическая подготовка. Однако зачастую тренеры не уделяют этому должного внимания, так как целью тренировок ставят скорейшее достижение высокого результата за счет специальной физической подготовки.

Задача исследования состояла в определении значимости для тренеров общей физической подготовки стрелков высокого уровня. В опросе приняли участие 25 стрелков с уровнем квалификации кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Результаты опроса показали, что только 16 % стрелков (всего 4 человека) занимаются общей физической подготовкой. Находясь постоянно в однообразном статическом положении, у спортсмена-стрелка развивается только та группа мышц, которая принимает непосредственное участие в работе (у стрелков-пистолетчиков – это мышцы правой руки), в то время как противоположная половина тела (в данном случае группа мышц левой руки) остается незадействованной. Следовательно, если пренебрегать дополнительными занятиями по развитию мышц левой половины туловища и поддержанию общей физической формы, у спортсмена будет неравномерно развита мускулатура. В результате длительного неестественного для организма положения стрелка в позе изготовления страдает позвоночник. Поэтому огромное значение в стрелковом спорте нужно предавать гармонично развитой мускулатуре, что и решают задачи общей физической подготовки.

Несмотря на кажущуюся простоту действий стрелка, в работу включено значительное количество мышц спортсмена. По признакам участия в производстве выстрела все мышцы можно разделить на три группы.

1. Мышцы, непосредственно участвующие в производстве выстрела. У стрелка из пистолета к ним относятся мышцы плеча и предплечья правой руки, мышцы кисти. У стрелка из винтовки, в положении стоя – мышцы плечевого пояса, спины, груди, плеча и предплечья левой руки, удерживающей оружие.

2. Мышцы, не участвующие непосредственно в технике выстрела, но оказывающие свое влияние на состояние стрелка. Это преимущественно мышцы ног, шеи, туловища.

3. Все другие группы мышц, являющиеся нейтральными по отношению к деятельности стрелка.

Мышцы первой группы в период, непосредственно предшествующий соревнованиям, лучше не тренировать. Развивать их следует в переходном периоде и на начальном этапе подготовительного периода. Перед соревнованиями следует избегать физических упражнений, содержащих повышенные силовые напряжения. Лучшее средство общефизической подготовки в этот период – ходьба. Она положительно воздействует на все стороны деятельности организма, и нагрузки можно легко варьировать изменением расстояния, профиля местности, темпа движения.

Мышцы второй группы практически можно развивать в течение всего года, за исключением периода, непосредственно предшествующего ответственному соревнованию. Развитие третьей группы мышц осуществляется в ходе занятий общей физической подготовкой [1].

В процессе подготовки стрелка важно осуществить решение двух основных задач общей физической подготовки.

1. Предупреждение отрицательного влияния длительного статического напряжения на организм стрелков в тренировочном процессе. Эта подготовка включает общее укрепление здоровья и нервной системы; ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате, образуемых в результате неподвижности позы изготовки при стрельбе; повышение жизненной емкости легких, способное предупредить развитие кислородного голодания; активный отдых для центральной нервной системы.

Негативных последствий на организм спортсменов можно избежать, если использовать различные мероприятия оздоровительного характера: утреннюю гигиеническую гимнастику, купание, закаливание организма, прогулки, кроссы, подвижные игры, греблю, езду на велосипеде, хождение на лыжах, катание на коньках, охоту, рыбную ловлю и т. д.

2. Создание физической основы для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства путем развития общей силы и выносливости, совершенствования пластичности нервной системы (приобретение способности более быстрого образования навыков), формирования общих волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, самообладания, на основе которых развивается воля.

Эти задачи решаются введением в программу подготовки специально подобранных упражнений, требующих от спортсмена проявления формируемых качеств. Ими могут быть спортивная гимнастика, футбол, баскетбол, плавание на время, спуск на лыжах с гор, прыжки с трамплина; прыжки в воду с вышки и пр.

Широкий перечень рекомендуемых средств общефизического развития не должен создавать впечатления, что стрелок может заниматься чем угодно, когда угодно и сколько угодно. Направленность общефизического развития на формирование тех или иных качеств, применяемые средства и методы зависят от периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена.

Также ошибочно предполагать, что хорошее общефизическое развитие стрелка может компенсировать недостатки других сторон его подготовки, особенно специальной [2].

Важная часть специальной физической подготовки – развитие умения контролировать работу своих мышц и управлять ими. Этим упражнениям должно отводиться специальное время. Сосредотачиваясь на ощущениях мышц, поддерживающих позу изготовки, спортсмен развивает чувство мышц, позволяющее своевременно замечать начинающиеся нарушения устойчивости тела, руки, а, следовательно, и оружия. Эти сигналы помогают бороться за сохранение устойчивости, а также своевременно откладывать выстрел, предупреждая неточную стрельбу.

Специальная физическая подготовка должна проводиться круглогодично, сопровождая и дополняя техническую подготовку стрелка. Основная форма специальной физической подготовки – тренировка с оружием или с макетом оружия в позе изготовки.

Специальная физическая подготовка – это дальнейшее специализированное развитие общих физических качеств, лежащих в основе технической подготовки.

Задачи специальной физической подготовки стрелка:

- повышение силы групп мышц и укрепление связочного аппарата, несущих непосредственную нагрузку по поддержанию позы изготовки с оружием;
- формирование специальной выносливости – способности длительно сохранять позу изготовки с оружием, противостоять утомляющим воздействиям статических напряжений, связанных с ведением стрельбы;

- развитие чувства мышечного контроля;
- развитие специальных качеств: равновесия, координации, собранности, сосредоточенности и других, оказывающих влияние на овладение техникой стрельбы.

Успешность специальной физической подготовки полностью зависит от решения задач общей физической подготовки. Содержание и направленность специальной физической подготовки определяются профилем упражнения, характером выполняемых стрелком действий.

Тренировка мышц и связок, поддерживающих позу изготровки во время прицеливания, должна проходить преимущественно в позе изготровки. С целью повышения нагрузки можно усложнять работу спортсмена: менять вес оружия, перемещать его центр тяжести, удлинять прицельную линию, увеличивать продолжительность тренировочного занятия, продлевать прицеливание при каждой прикладке и т. д. Для развития других мышц существуют самые разнообразные средства. Так, для увеличения силы ног полезны приседания, лыжи, коньки, велосипед, походы, подвижные игры. Для мышц плечевого пояса – упражнения с преодолением собственного веса и с отягощениями, гантельная гимнастика, упражнения с облегченной штангой, эспандеры, эластичный жгут. Мышцы шеи хорошо укреплять, перенося на голове тяжести, круговыми движениями головы, упражнениями типа мост, применяемыми борцами [3].

Рост спортивных результатов в пулевой стрельбе происходит за счет способности стрелка длительно устойчиво удерживать наведенное в цель оружие и развития согласованности прицеливания и спуска (координации усилий). Чем больше запасы физической силы, тем легче стрелку решить эту задачу. Сравнительно невысокие и ставшие привычными физические нагрузки стрелка не предъявляют его организму повышенных требований. Следовательно, общая физическая подготовка стрелков должна оставаться на должном высоком уровне, на протяжении всего совершенствования их спортивного мастерства.

Библиографические ссылки

1. Кинкль В. Пулевая стрельба. М. : Просвещение, 1988.
2. Жилина М. Методика тренировки стрелка-спортсмена. М., 1986.
3. Иткис М. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. М., 1982.

A ROLE OF GENERAL PHYSICAL PREPARATION IN SHOOTING SPORTS

V. G. Nekhaeva

Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

The general physical preparation, which quite often is neglected the trainers in shooting sports, is the integral part of harmonious development of the sportsman. Strengthening of health, prevention of negative influence of a long static pressure to shooters – the basic tasks of general physical preparation – should be an obligatory element high-grade training of process.

Keywords: general physical preparation, health, development, perfection, training, shooters.

© Нехаева В. Г., 2011

ДИНАМИКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ЮНОШЕЙ 13–14 ЛЕТ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Д. А. Черменёв, Е. И. Кокова

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

Рассматривается проблема совершенствования уровня специальной стрелковой подготовленности биатлонистов-юношей 13–14 лет на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: биатлонисты, этап предварительной базовой подготовки, специальная стрелковая подготовленность, экспериментальная и контрольная группы.

Стремительный рост достижений в мировом спорте требует постоянного поиска новых, все более эффективных средств и методов организации подготовки спортивного резерва. В структуре соревновательной деятельности на уровне высшего спортивного мастерства нередко оказываются значимыми компоненты, которым на ранних этапах многолетней подготовки зачастую не уделяется должного внимания.

В настоящее время стрелковая подготовка в биатлоне основывается на теоретических положениях стрелкового спорта. Очевидно, что механический перенос теоретических положений стрелкового спорта в подготовку биатлонистов, без учета специфики и экспериментального обоснования не может в должной мере отвечать современным требованиям спортивной практики. В связи с этим необходимо разрабатывать и научно обосновывать новые специфические средства и методы эффективной специальной стрелковой подготовки и, что очень важно, разрабатывать и научно обосновывать педагогические технологии процесса формирования умений и навыков стрельбы у юных биатлонистов.

Целью проводимого нами исследования являлось формирование устойчивых навыков стрельбы у биатлонистов 13–14 лет, на этапе предварительной базовой подготовки.

Для реализации предложенной методики совершенствования специальной стрелковой подготовленности на этапе предварительной базовой подготовки нами в течение года проводилось исследование на базе ДЮСШ г. Красноярска по биатлону. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы 2 группы испытуемых по 15 биатлонистов-юношей 13–14 лет, занимавшихся по разным учебным программам. Контрольная и экспериментальные группы выполняли на учебно-тренировочных занятиях учебную программу, основанную на примерной программе по биатлону спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [1].

Различия в контрольной и экспериментальных группах заключались в способе организации учебно-тренировочной деятельности. Экспериментальная группа в процессе учебно-тренировочных занятий использовала разработанную нами методику совершенствования специальной стрелковой подготовки. При планировании учебной программы для контрольных и экспериментальных групп учитывались рекомендации методической литературы по физическому воспитанию и спортивной тренировке [2–4].

На учебно-тренировочные занятия отводилось 14 часов в неделю. Длительность педагогических воздействий (педагогического эксперимента) составила 25 недель. Такое же количество часов проведено с биатлонистами, вошедшими в контрольную группу. Существенным отличием разработанной нами экспериментальной методики от общепринятой явилось предположение о необходимости концентрации большего внимания на формирование навыков дыхания во время стрельбы после динамической нагрузки,

навыков прицеливания с удержанием ровной мушки путем фокусировки взгляда в диоптре и обработки спуска курка.

Для оценки исходного и итогового уровня специальной стрелковой подготовленности биатлонистов, принимавших участие в педагогическом эксперименте, использовался разработанный нами комплекс стрелковых упражнений. Данный комплекс стрелковых упражнений выполнялся в одинаковых условиях для экспериментальной и контрольной групп (в условиях закрытого стрелкового тира).

Для определения уровня специальной стрелковой подготовленности биатлонистов нами был выбран комплекс контрольных стрелковых упражнений из пневматической и малокалиберной винтовки, позволяющий оценить уровень кучной и меткой стрельбы:

- упражнение № 1 – стрельба из пневматической винтовки (№ 1 ВП), 10 выстрелов из положения стоя и 10 выстрелов из положения лежа (расстояние до цели 10 м, время на стрельбу не ограничено);
- упражнение № 2 – стрельба из малокалиберной винтовки (№ 2 МК), 10 выстрелов из положения лежа (расстояние до цели 50 м, время на стрельбу не ограничено);
- упражнение № 3 – стрельба из малокалиберной винтовки (№ 3 МК), 10 выстрелов из положения стоя (расстояние до цели 50 м, время на стрельбу не ограничено);
- упражнение № 4 – стрельба из малокалиберной винтовки (№ 4 МК), 10 выстрелов из положения стоя (расстояние до цели 50 м, время на стрельбу 5 мин, стрельба по белому листу);
- упражнение № 5 – стрельба из малокалиберной винтовки (№ 5 МК), 10 выстрелов из положения лежа (расстояние до цели 50 м, время на стрельбу 5 мин, стрельба по белому листу);
- упражнение № 6 – стрельба из малокалиберной винтовки (№ 6 МК), 5 выстрелов из положения лежа (расстояние до цели 50 м, время на стрельбу 1 мин) после стандартной физической нагрузки (Гарвардский степ-тест);
- упражнение № 7 – стрельба из малокалиберной винтовки (№ 7 МК), 5 выстрелов из положения стоя (расстояние до цели 50 м, время на стрельбу 1 мин) после стандартной физической нагрузки (Гарвардский степ-тест).

Выбор комплекса этих педагогических тестов позволял с минимальными затратами времени всесторонне оценить уровень специальной стрелковой подготовленности испытуемых и учесть специфические требования, предъявляемые к изучаемому контингенту.

В начале педагогического эксперимента при выполнении контрольных упражнений биатлонисты 13–14 лет контрольной и экспериментальной групп не показали статистически достоверных отличий. После проведения педагогического эксперимента выявлены существенные изменения в уровне специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13–14 лет экспериментальной группы по всему комплексу стрелковых упражнений (см. таблицу).

Биатлонисты экспериментальной группы по всем исследуемым показателям получили более высокий прирост результатов, чем в контрольной группе, за счет принятия правильной изготровки из положения стоя и лежа, осознанного контроля за дыханием во время выстрела, концентрации внимания за прицельными приспособлениями во время выстрела, навыков прицеливания, тщательной обработки спуска курка при выстреле и навыков быстрой стрельбы с ограничением времени, сохранения при стрельбе системы «стрелок–оружие», совмещения средней точки прицеливания с контрольной точкой на мишени, умений вносить поправки в стрельбу методами срочной информации.

Результаты проведенного эксперимента наглядно показывают, что на этапе предварительной базовой подготовки необходимо уделять особое внимание формированию устойчивых навыков прицеливания, управлению дыханием во время стрельбы и навыкам обработки спуска курка с боевого взвода, так как эти навыки являются определяющими в технической подготовке биатлонистов.

Уровень специальной стрелковой подготовленности биатлонистов 13–14 лет контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце педагогического эксперимента

Упражнение	Исходный уровень		Досто- верность разли- чий, P_0	Итоговый уровень		Достовер- ность раз- личий, P_0
	Контроль- ный	Эксперимен- тальный		Контроль- ный	Эксперимен- тальный	
	n = 15	n = 15		n = 15	n = 15	
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
№ 1 ВП очки	155,5±1,6	155,5±1,2	$\geq 0,05$	157,9 ±1,1	161,4±0,5	$< 0,05$
№ 2 МК очки	87,8±1,2	87,4±1,2	$\geq 0,05$	88,7 ± 0,5	90,8±0,8	$< 0,05$
№ 3 МК очки	76,6±2,0	76,8±2,1	$\geq 0,05$	80,1 ± 1,4	84,5±0,7	$< 0,05$
№ 4 МК см	16,2±0,3	16,5±0,3	$\geq 0,05$	14,2 ± 0,2	12,3±0,3	$< 0,05$
№ 5 МК см	7,2±0,2	7,0±0,2	$\geq 0,05$	6,4 ± 0,2	5,1±0,2	$< 0,05$
№ 6 МК очки	29,7±1,4	31,0±1,8	$\geq 0,05$	38,3 ±0,5	42,0±0,6	$< 0,05$
№ 7 МК очки	21,6±1,6	21,5±1,4	$\geq 0,05$	33,5 ± 0,8	38,1±1,0	$< 0,05$

Учитывая, что экспериментальная группа, показавшая лучшие результаты ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной, можно сделать вывод о том, что предложенный способ прицеливания, дыхания и управления спуском оказывает значительное влияние на результаты стрельбы в сторону их улучшения. Таким образом, предложенная нами методика позволяет формировать такие навыки в стрельбе, которые могут обеспечить неуклонный рост технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом, с учетом особенностей развития, динамики, совершенствования двигательных качеств и функциональных возможностей юного организма.

Библиографические ссылки

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. И. Шикунов и др. М. : Сов. спорт, 2005.
2. Гибадуллин И. Г., Зверева С. Н. Стрелковая подготовка юных биатлонистов. Ижевск : Изд-во ИжГТУ, 2005.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М. : Сов. спорт, 2005.
4. Дунаев К. С. Анализ соревновательной деятельности как фактор оптимизации процесса подготовки российских биатлонистов к ответственным стартам // ТиПФК. 2008. № 2. С. 40.

DYNAMICS OF LEVEL OF SPECIAL SHOOTING READINESS OF BIATHLONISTS OF YOUNG MEN OF 13–14 YEARS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASE PREPARATION

D. A. Chermeniyov, E. I. Kokova

Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation for Drug Trafficking
Control, Russia, Krasnoyarsk

Modern lines of development of biathlon are characterized by the increased speed of movement of sportsmen on a distance, increase of accuracy of shooting and reduction of general time by its performance. It makes necessary realization of the further search of reserves of growth of skill and productivity of competitive activity of biathlonsists.

Keywords: sports, sports reserve, biathlon, shooting preparation.

© Черменёв Д. А., Кокова Е. И., 2011

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ: АНАЛИЗ ПОДХОДОВ В КОНТЕКСТЕ СТАНОВЛЕНИЯ САМОПОНИМАНИЯ

С. В. Шик

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

Одной из важнейших проблем является проблема профилактики аддиктивного поведения. Анализ основных профилактических подходов показывает разрыв индивида от среды, соответственно педагогические воздействия могут восприниматься навязанными и отторгаться. Решение проблемы автор видит в использовании педагогического потенциала становления самопонимания подростков. Самопонимание рассматривается как процесс усложнения собственной организации, осмысления подростком себя в среде. Раскрываются основные направления профилактики.

Ключевые слова: самопонимание, аддиктивное поведение, подростки, профилактика.

Подростки, в силу переходности и кризисности возраста, наиболее чувствительны к возникновению аддиктивного поведения. Реалии сегодняшнего дня свидетельствуют о быстром увеличении среди подростков наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения, игромании, компьютерной аддикции. Так, практически в 70–80 % общеобразовательных учреждениях встречаются факты употребления подростками наркотических веществ, не говоря уже о других более «легких» аддикциях. В условиях современной информационно насыщенной жизни, в конечном счете, сам подросток, лишенный смысловых ориентиров, становится основной причиной аддиктивного поведения.

Поэтому среди всего разнообразия мер борьбы с аддикциями наиболее перспективной представляется профилактика как система мер социального воспитания, направленных на создание оптимальной социальной ситуации развития детей и подростков. По нашему мнению, в своей основе профилактика должна апеллировать к самопониманию взрослеющего человека, помогать в осмыслении его жизни и окружающей среды.

Самопонимание как процесс постижения смысла собственного существования (В. В. Знаков [1], Б. В. Кайгородов [2]) является сложным личностным образованием. Рассматривая систему субъективных отношений личности, В. А. Петровский выделил три различных типа личностной атрибуции: интраиндивидуальные (индивидуально-психологические); интериндивидуальные (т. е. существующие и «скрывающиеся» в пространстве межличностных связей); метаиндивидуальные (т. е. существующие не просто за границами самого индивидуального субъекта, а именно за пределами его актуальных связей с другими индивидами, за пределами его совместной деятельности с ними). Мы опираемся на эту логику и выделяем три аспекта самопонимания:

- *индивидный* (соматический) – понимание уникальности своего тела в среде;
- *личностно-контактный* – понимание своего поведения в процессе взаимодействия со средой;
- *метаконтактный* (информационный) – понимание себя в мире в целом, в жизненной среде.

Эти аспекты задают направление анализа подходов социально-педагогической профилактики. Исходя из классификации, которую используют ведущие исследователи-превентологи (М. Госсор, М. Грант [3], Л. М. Шипицина [4], Н. А. Сирота [5; 6], В. М. Ялтонский [7] и др.), остановимся на тех из них, в которых можно эксплицировать становление самопонимания подростков.

Подходы, направленные преимущественно на индивидный аспект самопонимания.

1. Аффективное (эмоциональное) обучение. Модель во многом связана с гуманистической психологией, в частности, с идеями К. Роджерса, согласно которым, человек,

осознающий собственные переживания, обретает психологическую силу и становится самим собой. Основатель модели Д. Гоулмэн придал важнейшее значение эмоциональному интеллекту как умственной способности, которая способствует осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. Точкой опоры для понимания поведения является сам индивид, его Я, внутренняя среда при недостаточном внимании к внешней окружающей среде. Предполагается, что к аддиктивному поведению склонны люди с личностными дефицитами, с недостаточно развитой эмоциональной сферой.

Обучение фокусируется на ощущениях и переживаниях человека, способности действовать на основе эмоциональной информации.

2. Продвижение к здоровью. Укрепление здоровья в рамках данной модели рассматривается как реакция на угрозу внутренней среде организма, побуждающая к участию в профилактических мероприятиях и приводящая к социальной ответственности за свое здоровье, которое является источником благополучия в повседневной жизни. Модель разработана социальными психологами (И. Розенсток, С. Кегельс, Г. Хохбаум) как метод для объяснения и прогнозирования поведения людей в области превентивного здравоохранения. Существенные дополнения в эту модель внес Р. Лазарус, который показал, что человек способен сам управлять состоянием своего здоровья и благополучия. В профилактических программах акцентируется внимание на формировании у несовершеннолетних ценностного отношения к собственному здоровью, освоении эффективных приемов совладания со стрессом (копинг-стратегии).

Подходы, направленные преимущественно на личностно-контактный аспект самопонимания.

3. Формирование жизненных навыков. Профилактический подход создан на пересечении теорий научения А. Бандуры и проблемного поведения Р. Джессора. Эти теории основываются на допущении взаимозависимости влияния социальной среды, убеждений, поведения человека. Неблагоприятная социальная среда, не учитывающая особенности подростков, может вызвать потерю чувства контроля над результатами своих усилий, подавить потребности в достижениях, желании прилагать усилия. Поэтому противодействие негативным факторам среды является превенцией аддикций. Профилактические программы были разработаны Дж. Ботвином и направлены на развитие самоэффективности, на повышение устойчивости подростков к различным социальным влияниям, на развитие индивидуальной компетентности путем обучения личным и социальным навыкам.

4. Концепция социальной поддержки. Этот подход основан на исследованиях социологов, в частности, теории социальных сетей (Нидл и др.) и социального влияния (Линг и др.), где акцентируются естественные процессы взаимодействия между людьми и их социальным окружением, значимость межличностных взаимоотношений, социальная поддержка как обмен ресурсами между двумя индивидами. В рамках данной концепции профилактику аддиктивного поведения можно рассматривать как создание благоприятной социально-поддерживающей среды. Социальной поддержкой являются представления, приводящие субъекта к убеждениям, что его любят, ценят, о нем заботятся, он является членом социальной сети и имеет с ней взаимные обязательства. Существуют специальные программы для родителей и детей в рамках этой концепции. Подготовка лидеров-сверстников, которые прошли обучение по профилактике антинаркотической и антиалкогольной активности, позволяет охватить большое количество подросткового контингента в среде своей школы или района.

5. Развитие альтернативной деятельности. Данный подход опирается не на поиск причин аддикций (например, дисфункций в семейных отношениях), а на открытие и развитие ресурсов (прежде всего, устранение негативных аффективных состояний) подростков посредством включения их в различные виды деятельности. Сторонники подхода (М. Вентура, М. Дандон, А. Кохен, М. Свишер и др.) подчеркивают огромную

роль среды и полагают, что значимая деятельность альтернативна аддиктивному поведению. Вовлеченность подростка в интересное дело, «занятость» средой приводит к профилактическому эффекту, поскольку помогает преодолевать стресс, удовлетворять собственные запросы и желания.

Подход, направленный преимущественно на метаконтактный аспект самопонимания.

6. *Информационный подход.* Наиболее распространенным типом профилактики, основанным на учете влияния «большой» («дальней») среды, является распространение информации о пагубных последствиях аддиктивного поведения, которая обычно выходит за рамки повседневной жизни подростков. Данный подход представляется одним из наиболее легко реализуемым и наиболее часто встречаемым среди неспециалистов. Обучающие программы базируются на когнитивных аспектах процесса принятия решения. Предполагается, что подросток не знает или знает недостаточно о различных видах аддикций, об их вреде и последствиях. Владея соответствующей информацией, он решает употреблять или не употреблять психоактивное вещество, осуществлять или не осуществлять ту или иную активность. Таким образом, в рассмотренных подходах можно эксплицировать тот или иной аспект самопонимания, однако отсутствует целостное влияние на становление самопонимания, поскольку среда рассматривается в отрыве от индивида как «чуждая» ему, а значит, может быть лишена смысла для подростка (см. таблицу).

«Разрыв» индивида и среды в социально-педагогических профилактических подходах

Самопонимание и подходы	Основная направленность
<i>Индивидуальный аспект самопонимания</i>	
Аффективное обучение	Благоприятная внутренняя среда
Продвижение к здоровью	Неблагоприятная внутренняя среда
<i>Личностно-контактный аспект самопонимания</i>	
Альтернативная деятельность	«Занятость» средой (вовлечение в благоприятную среду)
Концепция социальной поддержки	Благоприятная внешняя среда
Формирование жизненных навыков	Неблагоприятная внешняя среда
<i>Метаконтактный аспект самопонимания</i>	
Информационный подход	Неблагоприятная «большая» внешняя среда

В этой связи перспективным представляется обращение к культурно-исторической теории Л. С. Выготского. Согласно этой теории среда не рассматривается для ребенка как внешний фактор: «совокупность объективных, безотносительно к ребенку существующих и влияющих на него самим фактом своего существования условий». Чтобы выявить активно-действенную позицию ребенка в отношении среды, Л. С. Выготский вводит понятия смыслового поля и социальной ситуации развития. Анализ данных понятий позволяет утверждать, что в результате взаимодействия индивида со средой выстраивается смысловая среда жизни, устанавливается соответствие между объектом и потребностью индивида как некий «буферный механизм», который смягчает, амортизирует, окультурирует как давление внешней среды, так и внутренние влечения.

Проецируя указанные идеи на профилактику аддиктивного поведения у подростков, можно утверждать, что натуральное (буквальное) представление о среде является недостаточным, поскольку сводится только к предоставлению (навязыванию, внушению) растущему человеку благоприятных объективных внешних и внутренних условий, которые он может отторгать. Гораздо перспективнее социально-педагогическая профилактика в осмыслении растущим человеком окружающей среды как части себя,

поддержка ведения диалога с самим собой, что совпадает со стремлением подростка к самопознанию, желанием разобраться в себе, созданием «нового» себя. Интенсивная потребность в знании собственных особенностей, интерес к внутреннему миру приводят подростка к тому, что размышления о себе становятся самостоятельным внутренним процессом с поиском своих достоинств и недостатков, выработкой отношения к аддиктивному поведению.

В соответствии с тремя аспектами самопонимания можно выделить следующие направления профилактики:

- развитие социально-перцептивных как первично телесных способностей (увидеть среду непредвзято, такой, какая она есть): умение видеть, слышать, чувствовать признаки аддикций и не-аддикций;
- развитие рефлексии и выработка собственной позиции – взгляд на аддиктивное поведение как на проблему (осмыслить то, что скрыто): за признаками аддикций увидеть проблему человека;
- конструирование собственного будущего без аддикций – осмысление будущего, выход за пределы актуальной ситуации жизнедеятельности (увидеть то, чего еще нет): личностное проецирование себя в будущее, в соответствии со своими интересами, устремлениями, планами.

Анализ результатов теоретического исследования позволяет сделать следующие выводы:

- 1) в основных профилактических подходах среда рассматривается в отрыве от индивида, а, следовательно, педагогические воздействия могут отторгаться, восприниматься навязанными, не своими;
- 2) самопонимание есть осмысленность растущим человеком окружающей среды как части себя. Самопонимание создает истинную среду как смысловое пространство: подросток чувствует себя действующим в окружении устойчивой реальности;
- 3) становление самопонимания подростков заключается в постепенном осмыслении взрослеющим человеком среды своей жизни, усложнение собственной организации, когда аддиктивное поведение утрачивает ценностный характер;
- 4) направления профилактики включают в себя развитие социально-перцептивных способностей, рефлексии, конструирование собственного будущего без аддикций.

Таким образом, обращение к самопониманию подростка, помощь в осмыслении его жизни и окружающей среды открывает новые возможности профилактики аддиктивного поведения.

Библиографические ссылки

1. Знаков В. В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. 2005. № 1. С. 18–28.
2. Кайгородов Б. В. Психологические основы развития самопонимания в юношеском возрасте : дис. ... докт. психол. наук. Астрахань, 1999.
3. Preventing and controlling drug abuse / ed. by M. Gossop & M. Grant Geneva : World Health Organization, 1990.
4. Шипицына Л. М., Шпилень Л. С., Гусева Н. А. Основные теоретические и практические направления первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами // Наркология. 2002. № 8. С. 5–15.
5. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма : учеб. пособие. М. : Академия, 2003.
6. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. И. Хажилина и др. М. : Генезис, 2001.
7. Ялтонский В. М., Сирота Н. А. Анализ современных подходов к профилактике употребления наркотиков // Вопросы наркологии. 1996. № 3. С. 91–97.

**PREVENTIVE ADDICTIVE BEHAVIOUR OF TEENAGERS:
THE ANALYSIS OF APPROACHES IN THE CONTEXT OF FORMATION
OF SELF-UNDERSTANDING**

S. V. Shik

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

One of the major problems is the preventive maintenance problem addictive behavior. The analysis of the basic preventive approaches shows rupture of the individual from environment, accordingly pedagogical influences can be perceived imposed and to be torn away. Solution of a problem the author sees in use of pedagogical potential of formation of self-understanding of teenagers. The self-understanding is considered as process of complication of own organization, understanding the teenager of in the environment. The basic directions of preventive maintenance reveal.

Keywords: self-understanding, addictive behavior, teenagers, preventive.

© Шик С. В., 2011

РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

С. С. Баженов, А. Н. Савчук

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

Физическая культура способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи. Спорт – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, популярнейшее зрелище.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, общая культура, организационные особенности студенческого спорта.

В наступившем XXI в. происходят радикальные перемены в жизни нашего общества, которые повлекли за собой большие изменения в мировоззрении и идеологии, в культуре и образовании. Новое мышление выдвигает на первый план общечеловеческие ценности. Коренным образом изменился и социальный заказ общества высшей школе. Во главу угла поставлена задача подготовки подлинных специалистов, истинных профессионалов и деловых людей, способных реализовать себя в условиях жесткой конкуренции.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, несвязанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В. К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Физическая культура с присущим ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека [1, с. 3].

Исследования, проведенные в ряде вузов России, анализ теоретических аспектов физической культуры позволили определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современного студенчества в выборе ими физкультурной деятельности. Суть их заключается в том, что физическая культура рассматривается как один из важных видов общей культуры студенческой молодежи, а ее основные компоненты – неспециальное физкультурное образование, спортивная, рекреационная и реабилитационная деятельность – удовлетворяют потребности в физкультурной деятельности практически каждого студента [2, с. 78]. Все виды физической культуры в отдельности дополняют друг друга и находятся в тесной взаимосвязи.

Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры молодежи. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих

ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство студенческой молодежи. Понимание физической культуры личности студента как ценности может стать действенным фактором формирования резервов различных видов физической культуры, формирования прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и потребностей в освоении ценностей физической культуры как вида культуры будущего специалиста.

Спорт – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений.

Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую категорию студенческий спорт.

Организационные особенности студенческого спорта [3, с. 78]:

- доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);
- возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений.

Деятельность в сфере спорта позволяет расширить круг общения молодежи, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, решения научных, педагогических, социальных и других задач в нестандартных ситуациях. Это особенно важно в условиях перехода на многоуровневую систему образования, когда студенты вовлечены в стремительный ритм современной жизни, что иногда неблагоприятно сказывается на их психофизических качествах.

В процессе спортивной деятельности создаются реальные условия для саморазвития, самосовершенствования и саморегулирования, обеспечиваются условия для адекватного самопознания личностью студента значимых и социально приемлемых способов самореализации и самоутверждения средствами избранных видов спорта. Это дает молодому человеку возможность испытать радость и наслаждение от роста спортивных достижений, осуществления намеченных в самосовершенствовании целей.

С целью воспитания социально активной личности в условиях вуза средствами физической культуры и спорта целесообразно решить, по мнению ученых, педагогов, следующие задачи [4, с. 62]:

- повышение познавательного интереса студентов к своей будущей профессии;
- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей студентов;
- целенаправленная организация активного досуга студентов.

Основными целями неспециального физкультурного образования студенческой молодежи следует считать [5, с. 57]:

- достижение целостности знания о человеке, его культуре как системе норм, ценностей, ориентированных на развитие личностных качеств каждого молодого человека;
- создание гуманитарных основ (нравственно-этических, культурно-эстетических) формирования интеллигентности студента в единстве с его физкультурной деятельностью;

– воспитание у студентов потребности и способности руководствоваться в своей жизнедеятельности гуманистическими мотивами и целями физкультурной деятельности, умения прогнозировать и самокритично оценивать результаты телесного и духовного развития;

– ориентация студентов на самообразование, саморазвитие, саморегуляцию и самоконтроль в области физкультурной деятельности, непрерывное духовное и физическое развитие как важный фактор во всех сферах их жизнедеятельности.

Для достижения целей и эффективной реализации на практике этих задач желательно использовать уже имеющийся опыт кафедры физического воспитания и спорта, поэтому необходимо сделать все для того, чтобы:

– здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для студенческой молодежи;

– повысить образовательный уровень студентов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту;

– существенно улучшить качество процесса физического воспитания и образования в вузах;

– обеспечить студентам равные возможности для занятий физической культурой и спортом;

– осуществить подбор квалифицированных, профессионально подготовленных преподавательских кадров;

– заинтересовать студентов в систематических занятиях физической культурой, спортом, сформировать у них здоровый образ жизни, вести борьбу с вредными привычками.

Систематическая физическая тренировка, занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности студентов являются важнейшим способом разрядки нервного напряжения и сохранения здоровья. Разрядка психической (нервной) напряженности через движение является наиболее эффективной. Без активной мышечной работы невозможно нормальное функционирование организма. Роль физических упражнений не ограничивается только благоприятным воздействием на здоровье. При регулярных занятиях физическими упражнениями, где происходит систематическая мышечная деятельность, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость организма, что особенно актуально для студенческой молодежи.

Физическая культура в вузе выступает как неотъемлемая часть образа жизни студентов, сотрудников и преподавателей, является сферой удовлетворения необходимых потребностей в двигательной деятельности, позволяет наиболее полно реализовать свои физические возможности, играет одну из важнейших ролей в решении проблемы рационального использования свободного времени.

Все виды физической культуры охватывают контингент студенческой молодежи разнообразной физкультурной деятельностью, в которой проявляются их личностные особенности и ориентации. Физическая культура и ее виды проявляются как социальная сфера свободной самодеятельности, что является ведущим фактором формирования физической культуры молодого человека.

Особенность ценностей технологий формирования видов физической культуры состоит в личностной мотивации и осознанности избранной физкультурной деятельности, где можно наиболее полно использовать принцип демократизации и гуманизации [6].

Для повышения эффективности работы составляются программы, комплексы методических руководств и практических рекомендаций по методике неспециального физкультурного образования, спортивной рекреационной и реабилитационной деятельности студентов. Ценность этого подхода заключается в конкретной направленности технологий физкультурной деятельности на личность студента для удовлетворения его потребностей и мотивов в этом виде культуры.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2–8.
2. Горбатенко Т. Б. Анализ учебных программ по дисциплине «Физическая культура» в вузах Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2008. № 8. С. 76–80.
3. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000.
4. Воронин С. М. Личностно-ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. 2009. № 7. С. 59–64.
5. Шилько В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности : сб. науч. тр., посвящ. 35-летию Кубанской ГАФК. Краснодар, 2004. С. 57–59.
6. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 27–32.

SPORTS AND PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

S. S. Bazhenov, A. N. Savchuk

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

The physical training promotes harmonization of corporally-spiritual unity, provides formation of such universal values, as health, physical and mental well-being, physical perfection of student's youth. Sports – a physical training part. In it the person aspires to expand borders of the possibilities, it is the huge world of emotions, the most popular show.

Keywords: physical training, sports, the general culture, organizational features of student's sports.

© Баженов С. С., Савчук А. Н., 2011

ФАКТОРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Ю. Ю. Бочарова

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

Представлены результаты исследования актуального состояния проблемы профессионального выгорания молодых специалистов социальной сферы Красноярского края. Они подвергнуты научному анализу с точки зрения определения ключевых феноменов профессионального сознания, которые могли бы выступить в качестве факторов профилактики данного синдрома.

Ключевые слова: профессиональное сознание, профессиональное (эмоциональное) выгорание, учебно-профессиональное сообщество.

На повестке дня в развитии высшего профессионального социального образования стоит вопрос формирования таких профессиональных и личностных ключевых компетенций, которые сделают возможным не только быстрое включение будущего специа-

листа в процесс социального обслуживания, адаптации или реабилитации, но и сохранение самого специалиста в профессии (его ценностно-мотивационной направленности на профессию, личного психического и психологического здоровья).

Как показали результаты изучения актуального состояния адаптации выпускников по специальности «социальная работа» и направления «социальная педагогика», проведенные в апреле–мае 2011 г. в сотрудничестве с представителями Министерства социальной политики Красноярского края и Главного управления социальной защиты населения администрации г. Красноярска, налицо высокая ротация молодых кадров. Причинами ухода из профессии являются, по анкетам работодателей, быстрое эмоциональное истощение, потеря мотивации на фоне низкой оплаты труда, неготовность к решению конфликтных ситуаций с «трудными» клиентами. Стрессоустойчивость – наиболее востребованная личностная компетентность молодого специалиста.

Эмоциональное выгорание как причина ухода из профессии вследствие затянувшегося стресса изучено достаточно полно (М. В. Борисова, В. В. Бойко, Л. Ф. Колесников, Т. В. Форманюк и др.). Зарубежные исследования феномена профессионального выгорания связывают его нарастание с дезорганизацией труда и наличием перфекционистских тенденций в характере (Э. Кирхлер, К. Купер, Lothar B. Jander).

Наш анализ рефлексивных отчетов студентов по результатам производственной (преддипломной) практики показывает, что при сохраняющейся мотивации к самореализации в профессии у достаточно постоянного числа студентов (примерно у 45 % от общего числа обучающихся), у всех нарастает осознание трудности предстоящей работы с типовыми категориями клиентов социальной службы. Накладываясь на кризис жизненного самоопределения, ощущение недостаточной компетентности в решении проблем социально ослабленного человека (семьи) приводит к появлению первых симптомов эмоционального выгорания уже у студентов старших курсов.

В качестве актуальных направлений профилактики синдрома эмоционального выгорания специалиста чаще всего называют инновационную деятельность специалиста гуманитарной области [1]. Изучение влияния мотивации деятельности на сдерживание синдрома выгорания можно считать наиболее востребованным, поскольку он задействует сферы внешнего управления и самоуправления профессиональной деятельностью. Нами также было отмечено, что студенты гораздо глубже входят в содержание профессиональной деятельности и охотнее трудоустраиваются затем в те учреждения социального обслуживания или образования, где отмечаются признаки инновационного климата.

Индивидуально-личностный аспект профессионального сознания будущих специалистов проявляется как профессиональная психология, т. е. индивидуальные убеждения специалистов, ставшая частью общемировоззренческого облика системы их взглядов, относящихся к труду, и собственное видение своих профессиональных обязанностей [2]. Центром профессионального самосознания нами видится динамическая система смыслов, определяющая профессиональное развитие (или его тормозящее).

Система смыслов, ведущих к личностному изменению, препятствующему профессиональному выгоранию специалиста, может появиться только в столкновении со смыслами других специалистов, в их диалоге, в «событийной общности» [3]. Как показал анализ нашего пилотажного исследования феномена профессионального выгорания в 157 учреждениях социального обслуживания Красноярского края, там, где действуют проблемные консилиумы, регулярные методические семинары или методические объединения, эта проблема стоит не так остро. Само осознание симптомов эмоционального выгорания в таком случае служит для специалиста индикатором необходимости внесения корректив в организацию или технологию своей работы с клиентами. Анализ эффективных технологий социальной реабилитации, методов социальной работы и пр. позволяет минимизировать опасность нарастания синдрома.

Возможность включения студента в профессиональное сообщество, обретение уверенности в профессиональной поддержке возможно уже в процессе обучения. Актуальным направлением дальнейшего исследования смыслопорождающего профессионального общения нами видится создание различных учебно-профессиональных сообществ, объединенных ценностями профессионального саморазвития и профессиональной поддержки.

На кафедре социальной педагогики и социальной работы Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева (далее – КГПУ) реализуется сетевая модель открытого профессионального социального образования, основанная на принципах сотрудничества, взаимодополнительности образовательных практик, предполагающая вовлечение работодателей в процесс проектирования содержания профессионального социального образования, обеспечения инновационных форм образования и оценки его качества. Модель предполагает создание сети образовательных пространств вне вуза – учебно-профессиональных сообществ, объединенных общими смыслами профессиональной социальной деятельности [4].

К настоящему времени под руководством кафедры реализуются два сетевых проекта «Сибирские корни: профилактика повторных правонарушений несовершеннолетних средствами социокультурной реабилитации» (участники: КГПУ, Краевой социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Зеленогорский», Вечерняя (сменная) школа «Школа достижения успеха» г. Красноярск) и сетевой проект «Окно в мир: социальное образование инвалидов с умственной отсталостью, проживающих в интернатных учреждениях» (участники КГПУ, Маганский психоневрологический интернат, Дом-интернат для детей с умственной отсталостью «Березовский»).

Сложность психологического портрета клиента (умственная отсталость, криминальный опыт и пр.) является основным препятствием к осуществлению профессиональной деятельности у вновь поступившего на работу специалиста. Рефлексия затруднений, барьеров взаимодействия с клиентом – ведущий метод профилактики эмоционального выгорания. Проблема воспринимается будущим специалистом здесь не как дефицит собственной компетенции, а как задача развития. Супервизия – основная форма организации диалогового взаимодействия будущего специалиста по социальной работе (социального педагога) и его наставника, формирование эффективных копинг-стратегий в ее процессе подтверждается и отечественными, и зарубежными исследованиями [4; 5]. Включение студента в актуальный инновационный проект учреждения уже на этапе определения темы будущего дипломного исследования (2–3 курс) позволяет создать пространство профессионального саморазвития в рамках команды специалистов. Регулярный анализ стратегии сопровождения несовершеннолетнего, вступившего в конфликт с законом, пожилого человека с признаками деменции или семьи с ребенком-аутистом позволяют преодолеть чувство профессионального бессилия и нарастание неудовлетворенности результатами труда у молодого (будущего) специалиста.

Такой вид профессиональной событийной общности, нацеленной на решение актуальных задач социальной сферы Красноярского края и профессиональное развитие субъектов сообщества (специалистов, студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей) позволяет нам прогнозировать изменение в смысловой сфере личности каждого участника, которое будет препятствовать его профессиональному выгоранию.

Библиографические ссылки

1. Гнездилова О. Н. Инновационная педагогическая деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук ; Моск. психол.-соц. ин-т. М., 2005.

2. Ангеловский А. А. Анализ понятий профессия, профессиональное сознание, профессиональная деятельность, профессионализм // Изв. Самар. науч. центра Рос. акад. наук. Т. 12. 2010. № 5 (2). С. 306–314.
3. Исаев Е. И., Косарецкий В. И., Слободчиков В. И. Становление и развитие профессионального сознания будущего педагога // Вопросы психологии. 2000. № 3. С. 57–66.
4. Фурьева Т. В. Профессиональное социальное образование: антропологические смыслы // Психология обучения. 2010. № 10. С. 113.
5. Купер К. Л. Организационный стресс: теории, исследования и практическое применение. Харьков, 2007.
6. Страбахина Т. Н. Супервизия в профессиональной подготовке психолога // Психология обучения. 2008. № 7. С. 100–107.

FACTORS PREVENTING BURNOUT STUDENTS – LOOKING FOR PROFESSIONAL SOCIAL WORK

Yu. Yu. Bocharova

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

The article tells of the results of the current study of the problem of professional burnout of young social worker of the social sphere of Krasnoyarsk Territory. They are subjected to scientific analysis in terms indentifying key phenomena of professional consciousness, which could act as factors in the prevention of this syndrome.

Keywords: professional consciousness, professional (emotional) burnout, educational and professional community.

© Бочарова Ю. Ю., 2011

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА НА «КВАНТОВЫЙ СКАЧОК» В НОВЫЙ ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД ЭВОЛЮЦИОННОГО РАЗВИТИЯ

А. П. Бызов, Т. А. Мартиросова, Л. Н. Яцковская

Сибирский государственный технологический университет, Россия, Красноярск

Когда человек молод, то он в большинстве случаев не задумывается о здоровье, долголетию и бессмертию. Становясь дряхлым и больным, он начинает догадываться и осознавать смысл своего рождения.

Ключевые слова: квантовая психология, биосфера, ментальная энергетика.

С приходом нового века многие субстанции стали обретать реальность своих воплощений, включая в первую очередь и формирование информационного общества. Переход человечества от техногенного общества к обществу информационному обусловлен ходом исторического развития. Информационные технологии XX в. не просто средство для передачи знаний, а совершенно иной образ миропредставления о жизни человека и всего человечества в целом, поскольку только высшей ступени развития цивилизации на Земле свойственна глобальная системообразующая интеграция знаний,

которую сопровождает более чем трехкратное преобразование нематериальных активов над активами материальными [1; 4].

В условиях происходящих перемен возникла потребность по развитию сингулярности создания человека, как расширенного глобально-обобщающего состояния, для которого характерна системообразующая интеграция знаний. Следствием такого подхода и явилось возникновение квантовой психологии, нашедшей дальнейшее свое продолжение в так называемом «квантовом скачке», связанном с эволюционным сознанием человека, который позволит ему достигать через эноргоинформационные ресурсы определенного состояния и подниматься к новому миропониманию, осознавая миссию своего прихода в реальности существующей жизни.

Личность, по данным современной науки, формируется лишь к 45 годам. Но если в воспитании детей не были заложены в миропонимание и мировоззрение постулаты гармонии с окружающей средой и миром, то последующие результаты, возникшие из такого воспитания, со временем превращаются в карму отработки нерешенных последствий от причинно-следственных связей и их отношений [6].

Извечный вопрос бытия жизни человека «дух или материя» аналогичен неразрешенный до сегодняшних дней проблеме первичности «яйцо или курица». В человеческом сообществе главным направлением на пути развития должно формироваться осознание миссии своего прихода в реальности нового мира. Для человека с такой миссией на Земле является ТРУД, когда результат деятельности становится объектом сохранения как энергии, так и превращение ее из низших форм в высшие [4]. Данное понимание значимости проявляется при переходе человечества на рельсы создания информационного общества. Примером здесь служит обращение к квантовой механике, в которой фотон рассматривается как квант энергии, двигающейся со сверхсветовой скоростью. Иными словами, грани между материальной и виртуальной реальностями стали взаимозаменяемыми не только для науки, но и нашли свое место в повседневной жизни людей в период очередного этапа исторического развития. В этой связи возникает ряд вопросов: материальны ли мысли человека, можно ли предсказывать будущее, что является источником информации, что стоит за бессмертием человека др. Из всех вопросов актуальным по времени предстает интерес к появлению человека на Земле. Осознание бессмертия также вызывает интерес. Бессмертие – это прежде всего понимание смысла прихода в наш мир. Бессмертие нельзя купить за деньги. Человек, появившись на свет, должен возвращать затраченную энергию Вселенной, создавшей его и все предшествующее ради его рождения. Таковы закономерности развития Вселенной. Отсюда, миссия прихода человека напрямую связана с накоплением энергетического потенциала как главного ресурса всей жизнедеятельности, включая в том числе и каждого индивида в отдельности. Глобальный круговорот энергии охватывает все созданное в биосфере, ноосфере и космосфере. На Земле источники энергии создает природа, но расходуются они по затратам востребованности. Человек – звено в цепи высшего порядка. Именно ему и предоставлено право перерабатывать виды доступной материальной энергии в энергию информационную. Для передачи и восполнения энергии задействован процесс управления как основное средство по качеству передачи информационных ресурсов через свои коэффициенты полезного действия.

В таком обобщенном факторе заметная роль отведена трудовой деятельности человека. Но любой труд связан с потреблением механической, психической и информационной работы на основе задействования всего организма. Однако организм – это не только физическое тело. Физическое тело является лишь частью телесной целостности. Не случайно уже 5 тысяч лет до н. э. в индуистской культуре особое внимание уделялось гармонии души со своим телом и духом. Ментальная энергетика предстает частью деятельности мозга, формируя наше сознание через умственную направленность. Поэтому к организму кроме физического тела стали относить еще и другие невидимые для

человеческих глаз «тонкие» энергетические тела, каждое из которых решает свои конкретные задачи. Именно благодаря действию тонких тел происходит качественное превращение психической энергии в энергию информационную. Переход осуществляется на принципах стратегического управления в иерархической структуризации интеллектуальных систем. Чем выше уровень интеллектуальной системы, тем большим энергоинформационным ресурсом она обладает. Внутри каждой такой интеллектуальной системы предстают обратные связи. Исходя из этого, миссия жизни человека в сфере Земли определяется соответствующим алгоритмом, характерным для функционирующих направленных систем Вселенной. Поэтому к числу последних относят миссию, ценности, видение путей развития и их стратегии. Необходимость в изменении перехода индивида на уровень «интеллектуальности» Вселенной вызвана резко возрастающими показателями в величинах информационного ресурса всего человечества. Так, с начала нашей эры величина данного ресурса к 1500 г. удвоилась, к 1750г. – увеличилась в 4 раза, к 1900 г. – в 8 раз, к 1950 г. – в 16 раз, 1973 г. – в 128 раз. В последующие 70 лет информационный ресурс человечества должен увеличиться в миллион раз [5].

Такое построение и увеличение темпов развития заставляет пересматривать устоявшиеся основополагающие воззрения с позиций единства виртуального и материального с учетом информационных каналов Вселенной [4]. Для развития Вселенной значимыми остаются интеллектуальные составляющие со стратегическим управлением на всех уровнях иерархических структур (космосфера, ноосфера, биосфера). В законах единства и подобия Вселенной процессы мироздания реализуются через иерархическую систему стратегического управления. Во Вселенной все имеет информационное начало. Человек является лишь элементом и на него соответственно распространяются законы Вселенной. Проведенные специалистами расчеты, сориентированные на грядущее будущее, указывают, что в период с 2040 по 2050 гг. человечество может даже прекратить свои энергетические обмены через трансформацию физического тела. Во внимание принимается вариант, связанный с задействованием календаря древнего народа Майя, в котором себя находят происходящие под воздействием Млечного пути Галактики события в нашей Солнечной системе. Космические преобразования во все времена оказывали воздействие на человечество. Вопрос о трансформации энергоинформационных ресурсов Космоса ближнего и Космоса дальнего заставляет существенно пересматривать устоявшиеся тысячелетиями воззрения на связи отдельных звездных систем нашего небосвода и обитающих в них миров Космического разума. Посвященные в духовность мировосприятия неслучайно рекомендуют отдавать приоритеты на государственном уровне науке, образованию, здравоохранению, обороне страны и культуре.

Поэтому ставшие известными новые знания заставляют пересмотреть многие приоритетные направления в текущей жизни, включая концепции о долголетию и бессмертии человека. В наше время почти все ориентировано на материальность взаимодействий во всех сферах общественной и социальной жизни человека. Но сознание как неотъемлемая часть психики человека существует за счет энергоинформационных обменов в природе, а последние регулируются космосферой, принятой за «божественное начало всего сущего». Информационные и энергетические ресурсы людей и каждого человека в отдельности совершают перемещения к неизвестным целям по собственным путям. В природе и в мире нет универсальных шаблонов в путях прохождения по жизни. Поэтому в каждом конкретном случае надо искать свой путь, будучи основанным на индивидуальном творческом подходе. В этом процессе особое место занимают трансцендентные знания как раскрывающие тайны взаимодействия материальных и виртуальных субстанций со стремлением осуществлять такой образ жизни, который практически во всем должен соответствовать ценностям интеллектуальной системы Вселенной. К последним относятся школы долголетия, решающие задачи по повышению показателей

здоровья нации и созданных соответствующих структур по продолжению творчества и долголетия за освоения информационно-оздоровительных идей на основе современных нанотехнологий по профилактике здоровья человека. Этому способствует разработка и создание соответствующих программ для населения всех возрастных групп.

В нашей стране внимание долгожительству граждан, здоровью пенсионеров и инвалидов почти не уделяется. Только за 5 лет с 1996 по 2001 гг. показателем средней продолжительности жизни в стране среди мужчин достигли 59 лет, среди женщин – 72,2 года. В России проживает всего 20 тысяч долгожителей, которым больше 100 лет (по данным на 3.10.2003 г.). Число долгожителей в Японии увеличилось в 134 раза. По данным ООН население планеты с 1950 по 2007 гг. увеличилось с 2,5 до 6,6 млрд, число долгожителей (свыше 100 лет) в период с 1999 по 2050 гг. увеличится на 1,5 порядка, т. е. со 145 тыс. до 2,2 млн человек.

Какое место в данном развитии займет Россия? Если не будут решаться вынесенные на повестку дня вопросы, то естественно Россия, как одна из крупных держав, начнет деградировать и вымирать. Долгожителей в нашей стране мало, да и то в основном это люди уходящего старшего возраста. У современной молодежи практически нет перспектив по сохранению нации через долголетие. Назрел вопрос постановки соответствующих решений, связанных деградацией духовно-нравственных ценностей среди всего населения страны. Невыполнение большинством граждан основной миссии человечества для нашего государства может обернуться энергетическим вампиризмом. «Эгрегоры-вампиры» через энергетические удары в информационном поле страны станут воздействовать на виртуальную субстанцию людей аналогично болезнетворным вирусам. В данном случае придется лечить не столько болезнь физического тела, сколько информационные недуги общественного сознания. Профилактика по оздоровлению нации должна заставить нашу отечественную медицину перейти с материальных интересов в ценностях на путь развития альтернативной медицины. Обросшее недалевидностью отечественное телевидение, так же, как и медицина, стали на путь похорон патриотизма. Если телевидение, медицина, спорт, бизнес и властимущие россияне не осознают в ближайшее время зло вампиризма в информационных ресурсах страны, то России, как великой державы, к определенным рубежам перехода в новый мир не будет. Сбудутся предсказания некоторых ясновидящих нашей эпохи.

Меры по совершенствованию Великой России должны приниматься всерьез [6]. Завтра будет уже поздно. Россияне, проснитесь и идите туда, где всегда горит Свет жизни, где предки радуются за потомком, несущим всему человеческую эстафету любви, радости, добра и истины. Пусть во веки веков здравствует Красота мира!

Библиографические ссылки

1. Гордон Ричард. Квантовое прикосновение: исцеляющая энергия : пер. с англ. М. : София, 2010.
2. Поляков В. А. Миропостроение: космогенез, антропогенез. М. : Изд-во нац. акад. управления, межсистемного прогнозирования и кардинальной психологии, 2001.
3. Роберт А. Уилсон. Психология эволюции. Как перепрограммировать себя на достижение свободы и бессмертия : пер. с англ. М. : София, 2005.
4. Харриот А., Харриот Дж. Квантовое прикосновение – глубинная трансформация: Новый путь к исцелению : пер. с англ. М. : София, 2010.
5. Дерябин Н. И. Квантовый скачок. Эволюция сознания человека. М. : Амрита-Русь, 2011.
6. Подольский С. А. Труд человека и его отношение к распределению энергии. М. : София, 2005.

SCHOOL HEALTH WITH THE DIRECTION RIGHTS ON “QUANTUM LEAP” A NEW EVOLUTIONARY TRANSITION OF

A. P. Byzov, T. A. Martirosova, L. N. Yatskovskiy
The Siberian State Technological University, Russia, Krasnoyarsk

When the person is young, it in most cases, doesn't reflect about health, longevity and immortality. Becoming decrepit and sick, he starts to guess and realize sense of the birth.

Keywords: quantum psychology, biosphere, mental power.

© Бызов А. П., Мартиросова Т. А., Яцковская Л. Н., 2011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Л. М. Гржебина, Е. Д. Митусова
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва

Каждому человеческому сообществу присуща специфическая культура, нормы и ценности которой молодыми поколениями генетически не наследуются, а усваиваются через систему образования, с соответствующими общественному укладу целями и способами их достижения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, генетика.

Образование – это социально-генетический механизм постоянной передачи культуры последующим поколениям, предопределяющий становление личности. Образование как система – это уникальный социальный институт, призванный развивать человека, общество и культуру, формируя ценности, социально-значимые идеалы, мировоззренческие позиции, надежды, конструирующие как будущую культуру и общество ее питающее, так и судьбу отдельных людей [1].

В этой связи при анализе развития системы образования вообще, и конкретной страны в частности, важно определить, во-первых, на какой ступени культурного развития находится рассматриваемое человеческое сообщество (доиндустриальная, индустриальная, постиндустриальная); во-вторых, с каким общественным укладом оно (сообщество) связывает свое будущее: с тоталитарным (закрытым) или свободным (открытым)?

Б. Рассел отмечает: «Каждое общество подвержено двум противоположным опасностям: с одной стороны, опасности окостенения из-за слишком большой дисциплины и почтения к традиции, а с другой – опасности разложения или подчинения иностранному завоеванию вследствие роста индивидуализма и личной независимости, которые делают невозможным сотрудничество» [2].

Тоталитарная конструкция закрытого общества жестко очерчивается его идеологами (сегодня это Китай, Северная Корея и др.). Семидесятилетний опыт подобного общественного уклада имеется и у россиян, когда составлялся перечень норм, правил, установок, которым должны были соответствовать люди данного социума, а система образования являлась институтом по формированию для него людей.

Открытое общество конструируется социальной практикой самостоятельного и свободного народа. Система образования в этом случае является системой вариативного,

развивающего обучения и воспитания для жизни в неопределенном обществе, в котором надо отвечать за себя, и за страну. Образование в таком обществе – это система снижения рисков неудач, неэффективных решений. Задача общества сводится к тому, чтобы последующие поколения были более образованными, чем предыдущие. И поскольку российское общество находится сегодня на пути к открытости, то все проблемы его «роста» сказываются на системе российского образования двойственным образом: как положительно, так и отрицательно [3].

Индустриальную культуру XX в. неплохо обеспечивала человеческими ресурсами традиционная модель образования, основанная на «зуновской» дидактике через трансляцию социального опыта, целью которой являлась массовая подготовка людей к выполнению определенных социально-профессиональных функций.

Вхождение человечества в постиндустриальную культурную эпоху актуализировало трансформацию педагогической сферы. Мы живем в обществе бурно развивающихся технологий, когда объем информации удваивается каждые 3 года, список профессий обновляется более чем на 50 % каждые 7 лет и, чтобы быть успешным, человеку приходится менять место работы в среднем 3–5 раз в жизни. Фундаментальные академические знания в эпоху Интернет и электронных справочников перестают быть капиталом. От человека сегодня требуется не столько обладание специальной информацией, сколько умение ориентироваться в информационных потоках, быть мобильным, осваивать новые технологии, самообучаться, искать и использовать недостающие знания или другие ресурсы.

Поэтому сегодня отвергается отработанная веками традиционная стратегия функционирования сферы образования, ориентированная на подготовку людей для выполнения ими конкретных профессиональных функций внутри социальных и производственных процессов, а руководство буквально всех стран мира проявляет озабоченность по поводу несоответствия качества образования потребностям общества и конкретного человека, многие исследователи (Б. С. Гершунский, Н. Б. Крылова, А. Моль, Х. Ортеги-и-Гасет и др.) называют эту ситуацию кризисом образования.

Чтобы понять природу и движущие силы развития современного образования, необходимо рассмотреть некоторые устойчивые закономерности мирового развития, оказывающие на него влияние, а также общие тенденции развития образования в мировом пространстве и в России.

Согласно оценкам специалистов (А. И. Галаган, Б. С. Гершунский, В. В. Веселова, В. И. Загвязинский, Е. В. Ткаченко, Г. Ф. Красноженова, Е. С. Полат, С. Д. Смирнов, И. Г. Фомичева, Н. Н. Федотова и др.), сегодня на сферу образования существенное влияние оказывают следующие основные тенденции, проявляющиеся в общемировом масштабе.

Во-первых, обострение глобальных проблем человеческой цивилизации (экологических, экономических, межкультурных, этнических и др.), решение которых возможно только в рамках международного сообщества на основе консенсуса при условии сформированности у человека современного планетарного мышления, коммуникабельности и толерантности, требует нового взгляда на образование как социального института, создающего условия для расширения диалогового межкультурного пространства, и соответственно иных акцентов в воспитательно-образовательной сфере, а именно: перехода от технократизма к гуманизму, от монокультуризма к мультикультуризму, от авторитарно-репродуктивной к рефлексивно-гуманистической педагогической модели для воспитания открытого миру человека культуры, уважающего себя и других, постигающего и преумножающего общечеловеческие ценности и идеалы.

Во-вторых, увеличение наукоемких производств, интенсивный рост объема научно-технической информации и быстрое ее старение, интеграция научного знания, изменение требований к производственно-технической сфере актуализировали необходимость повышения уровня и качества профессиональной подготовки специалистов на основе

овладения методологией самостоятельного добывания знаний, непрерывности образования в течение всей жизни, обеспечивающего профессиональную и социальную компетентность, мобильность человека, что предполагает изменение представлений о целях, содержании и способах образования человека.

«Обеспечить адекватность образования требованиям мира, который меняется быстро и глубоко нуждается не в том, чтобы образование адаптировалось к настоящему, а в том, чтобы оно предвосхищало будущее» [4].

В-третьих, ускорение темпов развития общества, расширение возможностей политического и социального выбора, требуют готовности к такому выбору, что обуславливает введение вариативного образования с тенденциями демократизации и гуманизации образовательного процесса, предоставления свободы выбора и ответственности за принятые решения.

Вариативное образование понимается как процесс расширения возможностей компетентного выбора личностью жизненного пути и саморазвития личности. В ходе вариативного образования ребенок приобщается к культуре, т. е. овладевает способами мышления и способностями, посредством которых люди на протяжении многих веков строили мировую цивилизацию.

В-четвертых, изменение экологических (загрязнение окружающей среды) и социально-экономических условий жизни (сокращение доли физического труда, умственные и психические перегрузки) привело к снижению биоэнергетического потенциала и адаптационных возможностей человека, что выдвинуло на передний план проблему сохранения человека как биосоциальной структуры (В. С. Степин) в контексте формирования здорового, физкультурно-спортивного стиля жизни человека, но не по традиционному сценарию, через систему задаваемых извне целеориентиров образа жизни и конкретных способов их достижения, а через осознание осознания (М. М. Бахтин) или понимание человеком оснований собственных мироориентаций.

Библиографические ссылки

1. Государственные образовательные стандарты в системе общего образования. Теория и практика / под ред. В. С. Леднева, Н. Д. Никандрова, М. В. Рыжакова. М. : Воронеж, 2002.
2. Рассел Б. История западной философии : в 2 т. Т. 1. Новосибирск, 1994. С. 19–20.
3. Овсянников А. А. Система образования в России и образование России // Мир России. 1999. Т. 8. № 3. С. 73–132.
4. Майор Ф., Тангян С. Высокий образовательный замысел // Педагогика, 1996. № 6. С. 9.

PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL TRAINING IN THE CONTEXT OF TENDENCIES OF DEVELOPMENT OF MODERN FORMATION

L. M. Grzhebina, E. D. Mitusova

The Russian State University of Physical Training, Sports, Youth and Tourism,
Russia, Moscow

The specific culture, norms and which values genetically aren't inherited by young generations is inherent in each human community, and are acquired through an education system, with the purposes corresponding to public way and ways of their achievement.

Keywords: physical training, physical training, genetics.

© Гржебина Л. М., Митусова Е. Д., 2011

ФОРМИРОВАНИЕ МЕТАФОР КОНФЛИКТА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е. Е. Заколотная

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь, Минск

Вся понятийная система человека, в рамках которой он мыслит и действует, метафорична по своей сути. Не является исключением и спортивная деятельность, которая провоцирует конфликтные ситуации. Часто осмысление конфликтов в сфере спорта происходит в понятийных терминах войны (сражения, битвы). Важно, чтобы будущие тренеры транслировали термины войны метафорически, а не буквально.

Ключевые слова: синоним, конфликт, спор, спортсмены, метафора, политика, спорт.

Тайна метафоры привлекала к себе внимание крупнейших мыслителей со времен Аристотеля, ее изучали специалисты в разных областях знания – философии, логике, психологии, психоанализе, герменевтике, литературоведении, риторике и др.

Отношение к употреблению метафоры в научной терминологии и теоретическом тексте менялось в зависимости от многих факторов – общего контекста научной и культурной жизни общества; философских воззрений разных авторов; оценки научной методологии (в частности, роли, отводимой в ней интуиции); научной области; взглядов на язык, его сущность и предназначение; понимания природы самой метафоры.

Д. Лакофф и М. Джонсон утверждают, что вся наша обыденная понятийная система, в рамках которой мы мыслим и действуем, метафорична по самой своей сути. Часто в повседневной речи, обсуждая проблемы в различных сферах деятельности, мы перестаем замечать метафоричный смысл многих выражений, отчего ослабляется и утрачивается сила воздействия метафор [1].

Основу метафоры составляет конфликт, который отсутствует при буквальном использовании слов. Это не всегда и необязательно конфликт внешний, чаще внутренний. Иногда основной конфликт содержит в себе и подчиняет себе несколько конфликтов: с самим собой, с другими людьми, со своей страной и веком.

В мире ничего существенного не меняется, только декорации подвижны – говорили мудрецы в разное время. Под декорациями понимались эпохи, смена стилей в архитектуре и одежде, появление новых профессий и упразднение старых, изменение стилистических речевых оборотов, появление новых «благ цивилизации» и пр. Однако механизмы возникновения конфликтов, бытовых и внутриличностных проблем, сценарии поведения людей остаются неизменными [2].

Спорт является моделью стремления человека всегда быть первым. При всей социальной значимости спортивной деятельности, основа занятий спортом в значительной мере лежит в области эгоцентризма, что часто провоцирует конфликты в межличностных отношениях. Спорт и физическая культура, являясь подсистемой культуры, действуют в рамках определенных эталонов, оценок со специфическими нормами, традициями, обычаями, ритуалами, правилами поведения, ядром которых является символический язык. Вся понятийная система человека упорядочивается и определяется символическим и метафорическим языком.

Для того чтобы дать наглядное представление как метафора конфликта упорядочивает деятельность человека рассмотрим структуру метафорических моделей: «политика – это спорт»; «спорт – это спор»; «спор – это война».

Для специалистов в спортивной деятельности и спортсменов характерно употребление определенных понятий. Например, фавориты, лидеры, чемпионы. В политической

жизни нередко используются спортивные концепты. Например, *фаворитом избирательной гонки* является действующий президент.

Случается, что спортсмены нарушают правила игры. Особенно осуждаются намеренные нарушения, грубая игра, непорядочное поведение. Авторы политических текстов стремятся перенести негативное отношение к нарушителям спортивных правил на нарушителей правил политической игры. Например: распространение лживых слухов – это *удар ниже пояса*, за который в боксе следует немедленная дисквалификация [3].

Обсуждение серьезной политической проблемы и последующее голосование в парламенте (а также использование референдума) часто метафорически представляется в виде *схватки борцов, поединка боксеров, теннисного, футбольного или хоккейного матча*.

Метафора высвечивает стратегический замысел, работу группы поддержки, реакцию болельщиков, горечь поражения и радость победы. Политические *схватки* напоминают спортивное использование принципа «победитель получает все». В подобных образах очень ярко концептуальные смыслы «соревнование», «борьба», «победа» [3, с. 26–31].

Использование метафор, связанных с понятийной сферой «спорт», выступает как сфера-источник метафорической экспансии в сферу «Политика», а затем – как сфера-магнит для притяжения милитаристических и иных метафор. Например, метафорический призыв «Выйти на решающий бой с врагами» воспринимается совершенно иначе, чем банальное приглашение проголосовать на выборах или принять участие в демонстрации, хотя в данном случае метафорический бой – это и есть участие в выборах или демонстрации.

Рассмотрим следующую метафорическую модель «спорт – это спор». В спорте спорят, отстаивая превосходство физического тела, а не мыслей. Поэтому *спорят* не с помощью языка, а с помощью физического тела (*кулаками в боксе, ногами в беге* и т. п.).

Поскольку участники состязаний стремятся превзойти друг друга в спортивном мастерстве, соревнования всегда представляют особую значимость для спортсмена, усиливающуюся присутствием зрителей. Спортивный зритель имеет свое название, четко отражающее специфику его эмоциональной деятельности, – *болельщик*. О победе в спорте должны знать люди, иначе она теряет смысл. Поэтому нужны зрители и СМИ, через которые спортсмен приобретает известность и популярность.

В споре никогда не рождается истина, потому что каждый спорящий остается при своем мнении. Поэтому прибегают к услугам третьей стороны – судей. В спорте мы тоже видим наличие судейского корпуса, без которого не проходит ни одно соревнование.

«Горячие» споры частенько заканчиваются дракой, чего с избытком хватает в спорте (особенно в последнее время). Причем как среди спортсменов, зрителей, так и других участников процесса [3].

Д. Лакофф, М. Джонсон рассматривают понятие «спор» относительно понятийной метафоры «спор – это война». Эта метафора представлена в многочисленных и разнообразных выражениях обыденного языка: «Его критические замечания *били точно в цель*»; «Я никогда не *побеждал* в споре с ним» и др. [1]. Понятийная метафора «спор – это война» идеально вписывается и в спортивный концепт. Выражения, взятые из лексикона войны («*атаковать позицию*», «*неспособный к обороне*», «*новый план наступления*», «*захватывать территорию*», «*бить точно в цель*» и т. п.), часто используются специалистами в спорте уже не как метафоры, а как буквальные выражения.

Д. Лакофф, М. Джонсон не просто говорят о спорах в терминах войны. В споре нет физического сражения, зато происходит словесная битва, и это отражается в структуре спора: атака, защита, контратака и т. п. Именно в этом смысле метафора «спор – это война» принадлежит к числу тех метафор нашей культуры, которые упорядочивают действия, совершаемые в споре.

Рассмотренный пример показывает, каким образом метафорическое понятие, а именно метафора «спор – это война», упорядочивают (по крайней мере, частично) наши действия и способствует их осмыслению в ходе спора. Сущность метафоры состоит в осмыслении и переживании явлений одного рода в терминах явлений другого рода.

Дело вовсе не в том, что спор есть разновидность войны. Споры и войны представляют собой явление разного порядка – словесный обмен репликами и вооруженный конфликт, и в каждом случае выполняются действия разного порядка. Дело в том, что спор частично упорядочивается, понимается, осуществляется как война, и о нем говорят в терминах войны. Тем самым понятие упорядочивается метафорически, соответствующая деятельность упорядочивается метафорически, и, следовательно, язык тоже.

В основе того, что и как мы говорим о спорах, лежит метафора, которую мы едва ли осознаем. Эта метафора проявляется не только в том, как мы говорим о споре, но и в том, как мы его понимаем. Язык спора – это язык буквальных смыслов. Мы говорим о спорах так, а не иначе потому, что именно таково наше понимание спора, и мы действуем в соответствии с нашим осмыслением соответствующих явлений.

Метафорическая модель «спор – это война» образует системный способ выражения «военных» аспектов спора. Осмысление споров частично в терминах сражения системно обуславливает и саму форму спора, и способ обозначения наших действий.

Наиболее важный вывод из всего сказанного выше состоит в том, что метафора не ограничивается одной лишь сферой языка, т. е. сферой слов: сами процессы мышления человека в значительной степени метафоричны. Именно это Д. Лакофф, М. Джонсон имеют в виду, когда говорят, что понятийная система человека упорядочивается и определяется метафорически. Метафоры как языковые выражения становятся возможны именно потому, что они существуют в понятийной системе человека [1].

Вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то стакан, ваза или русло реки. Точно так же поведение в споре принимает те формы, которые зависят от образов (*атаки, обороны, захвата*), заложенных в сознании и подсознании человека. Главное, что нужно помнить, что во многих случаях весьма существенную роль играет контекст речевого акта. Наиболее фундаментальные культурные ценности согласованы с метафорической структурой основных понятий данной культуры.

Метафора, действенная в рамках одной культуры, может оказаться абсурдной в другой. Например, волк (конвенционально) считается животным, вызывающим страх и ненависть, следовательно, негативное отношение к себе. В той культуре, где верят, что в волков вселяются души умерших людей, утверждение «Человек – это волк» будет интерпретировано иначе, чем нами.

В нашей культуре понятия «спорт», «спор», «война» выражают направленность на достижение единого конечного результата – победы. В сфере спортивной деятельности часто употребляются метафорические выражения, из лексикона войны – обозначающие соревнования с определением победителя – битва, бой, сражение, схватка, рукопашная, драка, и др. Это указывает на то, что спортсмен нацелен только на победу, иногда любой ценой (как на войне). Причиной возникновения соблазна понимать метафору буквально является ее привычное употребление. Метафоры оказываются весьма опасными, если мы забываем, что это – только лишь метафоры и начинаем действовать буквально в соответствии с осмыслением соответствующих понятий.

Авторы изучали значения термина «конфликт» в тезаурусе студентов-спортсменов Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК) с помощью методики А. И. Ташевой (1984) [4]. Эта методика в данном контексте исследования представляет интерес своим метафорическим смысловым потенциалом термина «конфликт». В исследовании приняли участие 450 студентов БГУФК.

Студентам на отрезке прямой, разделенной на 10 частей, предлагалось распределить синонимы-метафоры термина «конфликт» (схватка, битва, разлад, перебранка,

перепалка, сражение, и др.). Место каждого слова на отрезке прямой определяло его смысловую близость к термину «конфликт», где 1 – наибольшая смысловая близость к данному термину, а 10 – наименьшая. Полученные ответы позволили судить о том, что именно студенты вкладывают в понятие конфликт и какие его признаки являются для них определяющими.

В процессе тестирования у студентов возникали вопросы, что именно обозначает, например, слово *брань* (или другое слово)? Чтобы сохранить индивидуальное восприятие и трактовку студентами предлагаемых понятий интерпретации не давались. Выявление семантического значения синонимов осуществлялось после реализации методики. Главным признаком конфликта для них является наблюдаемое его проявление.

Признаки конфликта и синонимы, его определяющие, распределялись следующим образом:

- 1) наличие противоречий, разных мнений, позиций (несогласие, разногласие, столкновение, распря);
- 2) вербальное проявление несогласия (диспут, перебранка, брань, дискуссия, скандал, перепалка, спор, размолвка, ссора);
- 3) проявление несогласия физическими действиями (стычка, сражение, драка, битва, схватка, рукопашная, свалка, потасовка);
- 4) диссонанс в отношениях между оппонентами (раздор, разлад, неполадки и нелады) [5].

Анализ полученных данных позволил выявить иерархию признаков конфликта:

- вербальное проявление несогласия;
- наличие разногласий, противоречий;
- проявление несогласия физическими действиями;
- отсутствие межличностных отношений.

Большинство студентов (53 %) отмечают, что в их представлении слово «конфликт» означает «ссору», «скандал» – разрыв отношений между людьми, нарушение порядка, потеря связи в результате проявления вербальной агрессии.

Вторым по смысловой близости к «конфликту» является синоним «столкновение», «несогласие». По мнению 47 % респондентов, этот синоним означает наличие разногласий, противоречий у оппонентов.

Интерпретация третьего ближайшего синонима – «стычка», 35 % студентов, как «небольшой ссоры, столкновения» или «небольшого боя», указывает на проявление противодействия не только вербального, но и физического. Понятие конфликта в терминах войны – «битва», «сражение», «драка», «схватка», «рукопашная» – выразила третья часть студентов.

На диссонанс в отношениях между оппонентами («раздор», «разлад»), отсутствие межличностных отношений указали 12 % студентов.

Выявление и интерпретация ближайших синонимов термина «конфликт» и ранжирование его признаков студентами позволяет заключить, что в тезаурусе студентов-спортсменов термин «конфликт» имеет значение социально не одобряемого вербального проявления несогласия с возможным применением физических действий, влекущего за собой разрыв отношений между оппонентами.

Выводы:

- метафоры не ограничиваются лишь одной сферой языка, они существуют в понятийной системе человека;
- выявление и интерпретация ближайших синонимов термина «конфликт» и ранжирование его признаков позволяет заключить, что в тезаурусе студентов-спортсменов БГУФК термин «конфликт» имеет значение социально не одобряемого вербального проявления, несогласия с возможным применением физических действий, влекущего за собой разрыв отношений между оппонентами;

– осмысление конфликтов в сфере спорта каждым третьим студентом происходит в понятийных терминах войны (сражения, борьбы, битвы, победы и др.). Важно, чтобы студенты-спортсмены в будущей профессиональной деятельности транслировали эти термины метафорически, как условие передачи необходимой информации, а не буквально.

Библиографические ссылки

1. Lakoff G., Johnson M. *Metaphors We Live By*. Chicago : University of Chicago Press, 1980. P. 85.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. СПб. : Речь, 2007. С. 163–166.
3. Чудинов А. П. Спортивная метафора в современном российском политическом дискурсе // Вестник ВГУ, серия лингвистика и межкультурная коммуникация. Екатеринбург, 2001. № 2. С. 26–31.
4. Тащева А. И. Методика исследования межличностного восприятия в конфликтной ситуации // Методы исследования межличностного восприятия. Спецпрактикум по социальной психологии / под. ред Г. М. Андреевой, В. С. Агеева. М. : Изд-во МГУ, 1984. С. 37–43.
5. Парамонова Г. А. Стратегии поведения студентов различных спортивных специализаций в межличностном конфликте : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2004.

FORMATION OF METAPHORS OF THE CONFLICT IN SPORTS ACTIVITY

E. E. Zakolodnaya

Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk

Our everyday system of concepts within which we think and act is inherently metaphoric. Even scientific descriptions of objects can't give its exhaustive definitions. If it is impossible to find solution inside the adopted system, it is necessary to outstep it. Another type of activities and at other science where schemes, images and paradigms are taken from and understood metaphorically, can expand the system of concepts.

Keywords: synonym, conflict, controversy, athletes, metaphor, politics, sport.

© Заколотная Е. Е., 2011

ВЗАИМОСВЯЗЬ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ВНЕАУДИТОРНОГО ОБУЧЕНИЯ ОСЛАБЛЕННЫХ СТУДЕНТОВ ПО ПРОГРАММЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРАКТИКУМА И УСПЕШНОСТИ ИХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И. Е. Крамида

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

Анализируется взаимосвязь между успешностью учебной деятельности студентов с ослабленным здоровьем, которые проходят внеаудиторное обучение по программе оздоровительного практикума, и длительностью этого обучения как показатель оздоровительной эффективности практикума.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, оздоровительный практикум, оздоровительная эффективность, успешность учебной деятельности.

Всех студентов специальной медицинской группы (СМГ) можно разделить на две группы: студенты, которые могут посещать аудиторные оздоровительные занятия, и те, кто не может этого делать. Поскольку и те, и другие должны выполнить предусмотренный учебным планом объем учебной нагрузки по физической культуре, возникает необходимость организации для наиболее ослабленных студентов СМГ эффективных внеаудиторных оздоровительных занятий. Понятно, что написание рефератов по эффективным методам оздоровления организма или другим валеологическим темам имеет оздоровительную эффективность, близкую к нулю.

В нашем вузе для студентов, которые не могут посещать предназначенные для студентов СМГ аудиторные занятия оздоровительного практикума, разработаны специальные домашние задания. Они представляют собой систему упражнений по саморегуляции, направленных на улучшение физического и психического здоровья. Выполняя эти упражнения, студент учится осознавать состояние своего тела и духа, расслабляться и эффективно отдыхать, снимать последствия негативных стрессов, позитивно мыслить, мобилизовать ресурсы организма для решения актуальных жизненных задач (в том числе оздоровления организма и успешной учебы), находить и устранять внутренние причины своих болезней и негативных событий своей жизни. Система занятий построена так, что студент вынужден заниматься 3–4 раза в неделю по 30–40 минут и должен написать краткий отчет по каждому занятию [1; 2].

Если понимать под здоровьем способность человека адекватно действовать, решая стоящие перед ним задачи, то показателем здоровья можно считать успешность основной деятельности человека. Для студентов основная практическая деятельность – обучение в институте. Успешность учебной деятельности студентов СМГ является важным показателем оздоровительной эффективности предусмотренных для них занятий, в том числе индивидуальных домашних заданий.

В достаточной мере объективным показателем успешности учебной деятельности студента является результат экзаменационной сессии, в качестве числовой характеристики которого мы используем средний балл по результатам сдачи экзаменов и дифференцированных зачётов. Для группы студентов основной характеристикой успешности учебной деятельности можно считать средний балл группы за экзаменационную сессию.

Будем считать относительно здоровыми таких студентов вуза, которые способны поддерживать у себя достаточно высокую работоспособность, несмотря на наличие тех или иных заболеваний, и которые посещают занятия по физической культуре для основной группы студентов.

В течение нескольких последних лет мы проводим исследование успешности учебной деятельности в период и после завершения занятий на факультете физической

культуры и спорта (с 1 по 5 курсы) относительно здоровых и ослабленных студентов разных факультетов нашего вуза.

Нами была поставлена задача провести сравнительный анализ изменений успешности учебной деятельности студентов при изменении длительности их обучения для групп студентов СМГ, обучающихся по программе оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун, студентов СМГ, не проходящих такого обучения и относительно здоровых студентов. В данной работе мы рассмотрим решение этой задачи в отношении студентов, выполняющих индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума (группы Д).

При исследовании взаимосвязи длительности внеаудиторного обучения студентов по программе практикума и успешности их учебной деятельности нами были выдвинуты следующие гипотезы:

1) успешность учебной деятельности студентов СМГ в период выполнения ими домашних заданий оздоровительного практикума не ниже, чем успешность учебной деятельности относительно здоровых студентов с тем же сроком обучения на факультете физической культуры и спорта;

2) успешность учебной деятельности студентов СМГ, выполняющих индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума, выше, чем успешность учебной деятельности студентов с ослабленным здоровьем, не проходящих такого обучения, с тем же сроком обучения на факультете физической культуры и спорта;

3) успешность учебной деятельности студентов СМГ, выполняющих индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума, не ниже успешности учебной деятельности студентов, проходящих аудиторное обучение по программе этого практикума;

4) успешность учебной деятельности студентов СМГ, выполняющих индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума, растет с увеличением длительности их обучения.

Для проверки сформулированных выше гипотез были выделены следующие группы студентов:

Д – студенты СМГ, выполнявшие индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума (112 чел.);

А – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия оздоровительного практикума (163 чел.);

К – контрольная группа студентов СМГ, не обучавшихся по программе оздоровительного практикума (85 чел.);

Зд – относительно здоровые студенты (489 чел.).

В группы Зд и К были включены студенты тех же учебных групп, в которых обучались студенты, включенные в группы Д и А. Все группы отобранных студентов проходили обучение в институте по одинаковым программам (в пределах одного факультета). Состав этих групп был выровнен по исходному уровню подготовки, основным показателем которого можно считать средний балл абитуриента при поступлении в вуз. Статистическая обработка вступительных баллов выделенных групп студентов показала, что вероятность равенства средних вступительных баллов студентов групп Д, А, Зд и К (см. строку «0» в таблице) превышает 0,96. Для некоторых студентов не удалось получить информацию о балле при поступлении в институт. Начальный уровень таких студентов оценивался по результатам первой сессии. Выборки таких студентов формировались так, чтобы средние баллы для первой сессии у всех групп студентов были одинаковы с вероятностью более 0,97.

При проверке выдвинутых ранее гипотез использовались следующие методы:

1) анализ документальных данных. Из журналов учебных групп деканатов выписывались оценки студентов за первые шесть экзаменационных сессий;

2) статистические методы обработки данных. Обработка заключалась в подсчёте средних баллов для каждой из вышеперечисленных групп студентов при поступлении в институт (строка «0» в таблице) и при сдаче каждой из экзаменационных сессий в ходе обучения на факультете физической культуры и спорта (строки «1»–«6» в таблице). Оценка достоверности различий между величинами проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости менее 0,05 и трактовались как тенденция при уровне значимости более 0,05, но менее 0,15 (такие случаи отмечены в таблице звездочкой (*)). Величины считались близкими друг к другу при уровне связи более 0,72. Кроме того, подсчитывались коэффициенты корреляции средних баллов с числом семестров обучения для каждой группы студентов.

Все полученные данные по средним баллам студентов при сдаче шести экзаменационных сессий сведены в таблицу 1. Обозначения и сокращения в таблице: Б – средний балл; N – объем выборки; r – коэффициент корреляции средних баллов за семестры с длительностью обучения. В нижней строке этой таблицы знаком «'» обозначены средние баллы после завершения соответствующего числа семестров обучения (например, '4' означает средний балл после четырех семестров обучения и т. д.). В последней графе таблицы 1 буквами обозначены средние баллы столбцов для соответствующих групп, а цифрами – число семестров обучения (например, «Д1» означает средний балл группы Д после одного семестра обучения, «Зд2» означает средний балл группы Зд после двух семестров обучения, т. е. за вторую экзаменационную сессию, К3 – средний балл группы К после трех семестров обучения, т. е. за третью экзаменационную сессию и т. д.). Двойное цифровое обозначение «56» принято для обозначения средних баллов тех, кто закончил обучение после 5 семестров или обучался 6 семестров. Знаки « \geq » и « \leq » в таблице означают соответственно «не менее» и «не более».

Средние баллы студентов в период обучения на факультете физической культуры и спорта

Группы Семестры	Д		А		К	Зд	Значимые соотношения
	Б	N	Б	N	Б	Б	
0	4,35	74	4,35	74	4,35	4,35	<i>Все равны</i>
1	4,30	115	4,22	163	3,91	4,11	Д1 > Зд1 – Зд4; Д1 = Зд56; Д1 \geq А1, А2; Д1 = А3 Д1 > К1 – К4, К56*
2	4,44	71	4,24	125	3,87	4,15	Д2 > Зд2, Зд3, Зд4; Д2 \geq Зд56; Д2 > А2, А3*; Д2 = А4 Д2 > К2, К3, К4, К56
3	4,50	38	4,28	54	3,81	4,17	Д3 > Зд3, Зд4, Зд56; Д3 > К3, К4, К56; Д3 > А3*; Д3 \geq А4; Д3 = А56
4	4,64	28	4,40	40	3,94	4,17	Д4 > Зд4, Зд56; Д4 > К4, К56; Д4 > А4*
5–6	4,66	7	4,59	13	4,20	4,29	Д56 > Зд56*; Д56 > К56; Д56 = А56
r	0,94	–	0,95	–	0,35	0,95	–
Важные соотношения	'1' \leq '0'; '2', '3' \geq '0' '4' = '56*' > '0' '1' < '3', ('2*' < '4') '2' \leq '3', '56'		'1' < '0*'; '2', '3' \leq '0' '4' \geq '0'; '56' > '0*' '1', '2' < '4*' \leq '56' '3' < '56*'		0 > (все) '1' – '4' < '56'	'1' – '4' < '0' '56*' < '0' '2' = '3' = '4'	

В выборках группы Д, соответствующих каждому сроку обучения по программе оздоровительного практикума, были студенты с разными сроками обучения в институте. Поэтому проводилось сравнение группы Д со студентами групп К и Зд со всеми возможными сроками обучения на факультете физической культуры и спорта. Поскольку выборка группы Д для третьего курса мала (большинство студентов этой группы переходят в основную значительно раньше), были объединены студенты, обучавшиеся 5 и 6 семестров (6 семестров в данной выборке студентов группы Д обучался лишь один человек). Для сравнительного анализа с группами А, К, и Зд в этих группах были объединены те студенты, которые закончили обучение на факультете физической культуры и спорта (или в институте) после пятого семестра и те, кто обучался в течение шестого семестра. В строках 5–6 таблицы приведены соответствующие средние баллы этих объединенных выборок.

Данные таблицы показывают следующее.

1. Средние баллы СМГ группы Д, так же, как и относительно здоровые студенты группы Зд, имеют высокий уровень успешности обучения в институте. Средние баллы всех экзаменационных сессий 1–3 курсов для этих групп студентов превышают 4.

2. Средние баллы группы Д для всех сроков обучения по программе оздоровительного практикума значимо выше баллов группы К со сроками обучения в институте, равными или превышающими срок обучения группы Д (в пределах первых трех курсов). Это говорит о том, что занятия группы Д по программе оздоровительного практикума более эффективны, чем занятия контрольной группы студентов СМГ, не проходящих обучения по этой программе.

3. Средние баллы группы Д для шести семестров обучения либо значимы, либо, как тенденция, выше, чем средние баллы группы Зд с соответствующими сроками обучения, либо не ниже (лишь в одном случае – после второго семестра обучения в сравнении со сроком обучения 5–6 семестров), чем они. Это говорит о том, что выполнение домашних заданий оздоровительного практикума дает возможность студентам с ослабленным здоровьем повысить работоспособность и достичь уровня успешности учебной деятельности, более высокого, чем у относительно здоровых студентов, занимающихся физической культурой в основной группе. Это подтверждает вывод о высокой оздоровительной эффективности внеаудиторных занятий оздоровительного практикума [3–4]. Внеаудиторные занятия оздоровительного практикума имеют более высокую оздоровительную эффективность, чем занятия по физической культуре для основной группы студентов.

4. Уровень успешности учебной деятельности студентов, выполняющих домашние задания оздоровительного практикума, взаимосвязан с временем их внеаудиторного обучения по программе этого практикума. Если после одного семестра обучения средний балл группы Д не превышает балла при поступлении в институт, то уже после второго семестра обучения он не ниже, а после четвертого – значимо выше него. Другие соотношения в нижней ячейке графы Д таблицы, хотя и не все из них являются строгими неравенствами, тоже говорят о том, что успешность учебной деятельности выше у тех студентов группы Д, которые проходят более длительное внеаудиторное обучение по программе оздоровительного практикума. Высокое значение коэффициента корреляции между временем обучения и величиной среднего балла для группы Д говорит о линейной связи между временем обучения студентов группы Д и средним баллом (для сравнения в таблице приведено значение коэффициента корреляции для группы К, значение которого говорит о слабой связи учебной успешности студентов контрольной группы с временем обучения). Все это позволяет сделать вывод, что с увеличением времени внеаудиторного обучения по программе оздоровительного практикума успешность учебной деятельности студентов растет.

5. Уровень успешности учебной деятельности студентов группы Д до пятого семестра обучения либо значимо, либо как тенденция выше уровня успешности учебной

деятельности студентов группы А. У студентов, выполнявших индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума в течение одного-трех семестров уровень успешности учебной деятельности такой же, как у студентов, обучавшихся по программе оздоровительного практикума аудиторно на два семестра дольше. Это говорит о том, что работоспособность и успешность учебной деятельности у студентов, выполняющих индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума, растет быстрее, чем у тех, кто посещает аудиторные занятия оздоровительного практикума.

Таким образом, данные по основной характеристике успешности учебной деятельности студентов в период обучения на 1–3 курсах доказывают верность второй и четвертой сформулированных выше гипотез, позволяют уточнить формулировки первой и третьей гипотез и сделать следующие выводы:

1. Внеаудиторные занятия оздоровительного практикума дают возможность студентам СМГ превысить уровень работоспособности и успешности учебной деятельности относительно здоровых студентов. Успешность учебной деятельности студентов СМГ, проходящих внеаудиторное обучение по программе оздоровительного практикума, как правило, выше, чем успешность учебной деятельности относительно здоровых студентов с тем же сроком обучения на факультете физической культуры и спорта.

2. Успешность учебной деятельности студентов СМГ, выполняющих индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума, выше, чем успешность учебной деятельности студентов с ослабленным здоровьем, не проходящих такого обучения, с тем же сроком обучения на факультете физической культуры и спорта.

3. Успешность учебной деятельности студентов СМГ, выполняющих индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума, выше успешности учебной деятельности студентов, проходящих аудиторное обучение по программе оздоровительного практикума.

4. Успешность учебной деятельности студентов СМГ, выполняющих индивидуальные домашние задания оздоровительного практикума, растет с увеличением длительности их обучения.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е. Валеологический практикум для студентов специальной медицинской группы // Физическая культура в системе образования : сб. ст. науч.-практ. конф. Красноярск : Изд-во КГУ, 2001. С. 123–125.

2. Крамида И. Е. Самостоятельная работа студентов специальной медицинской группы // Физическая культура в системе образования : сб. ст. науч.-практ. конф. Красноярск : Изд-во КГУ, 2001. С. 105–107.

3. Крамида И. Е. Анализ объективных показателей оздоровительной эффективности оздоровительного практикума для студентов с ослабленным здоровьем // Внутривузовские системы обеспечения качества подготовки специалистов : матер. Междунар. науч.-практ. конф. Красноярск : ГУЦМиЗ, 2004. С. 404–410.

4. Крамида И. Е., Витковский Р. В. Анализ оздоровительной эффективности внеаудиторных занятий оздоровительного практикума для студентов СМГ студентов // Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : матер. Междунар. симпоз. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2008. С. 295–298.

RELATIONSHIP OF DURATION OF STUDY EXTRACURRICULAR DECLINE HEALTH PROGRAM STUDENTS WORKSHOP AND SUCCESS OF THE TRAINING ACTIVITIES

I. E. Kramida

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

The interrelation between the educational activity progress of the poor health students, who studied the home education according to the health-improvement practical studies syllabus and the time of their educational employment as an indicator of the health-improvement effectiveness of these studies is analyzed in the article.

Keywords: the poor health students, the health-improvement practical studies, the health-improvement effectiveness, the educational activity progress.

© Крамида И. Е., 2011

ДИНАМИКА УСПЕШНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРАКТИКУМА НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН

И. Е. Крамида

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

Проведен анализ успешности учебной деятельности студентов специальной медицинской группы, которые обучались или закончили обучение по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики Цигун как показателя оздоровительной эффективности этого практикума.

Ключевые слова: студенты СМГ, оздоровительный практикум, оздоровительная эффективность, успешность учебной деятельности.

Качественная подготовка специалистов в вузе невозможна, если у студентов не развита способность сохранять высокую работоспособность в процессе учебной деятельности, что является необходимым условием ее успешности.

Работоспособность студента и, как следствие, успешность его учебной деятельности зависит главным образом от состояния его здоровья. Обеспечение необходимого уровня физического здоровья студентов является основной задачей учебных занятий по физкультуре.

Большинство студентов нашего вуза способны поддерживать у себя достаточно высокую работоспособность, поэтому таких студентов можно считать относительно здоровыми, несмотря на то, что многие из них имеют те или иные заболевания. Этих студентов мы относим к основной группе посещающих занятия по физической культуре.

Большое количество студентов нашего института имеет настолько слабое здоровье, что освобождается от занятий по физкультуре в основной группе на весь учебный год. Таких студентов мы относим к специальной медицинской группе (СМГ). В нашем институте для студентов СМГ организованы занятия оздоровительного валеологического практикума на основе китайской гимнастики Цигун, включающие в себя релаксацион-

ные и суставные разминки, китайскую гимнастику Цигун и упражнения по саморегуляции [1].

Объективным показателем эффективности любых оздоровительных занятий по физической культуре, в частности, занятий валеологического практикума, является уровень успешности учебной деятельности студентов.

В течение четырех последних лет мы проводим исследование успешности учебной деятельности в период и после завершения занятий на факультете физической культуры и спорта (с 1 по 5 курсы) относительно здоровых и ослабленных студентов разных факультетов нашего вуза.

Нами были поставлены следующие задачи:

- доказать эффективность занятий оздоровительного валеологического практикума на основе гимнастики Цигун в плане обеспечения высокого уровня работоспособности и успешности учебной деятельности студентов в период занятий на факультете физической культуры и спорта и после их завершения;
- выяснить, как меняется успешность учебной деятельности относительно здоровых и ослабленных студентов в ходе обучения в институте в период обучения на факультете физической культуры и спорта и после его завершения.

Исследование динамики успешности учебной деятельности относительно здоровых студентов и студентов СМГ позволяет решить обе эти задачи.

При проведении этого исследования нами были выдвинуты следующие гипотезы:

- успешность учебной деятельности студентов СМГ в период и после завершения обучения по программе валеологического практикума не ниже, чем успешность учебной деятельности относительно здоровых студентов;
- успешность учебной деятельности студентов СМГ в период и после завершения обучения по программе оздоровительного валеологического практикума выше, чем успешность учебной деятельности студентов с ослабленным здоровьем, не проходящих такого обучения;
- динамика изменения успешности учебной деятельности в период и после завершения обучения на факультете физической культуры и спорта у студентов СМГ, проходивших обучение по программе валеологического практикума, не обучавшихся по этой программе, и у относительно здоровых студентов различна.

В достаточной мере объективным показателем успешности учебной деятельности студента является результат экзаменационной сессии, в качестве числовой характеристики которого мы будем использовать средний балл по результатам сдачи экзаменов и дифференцированных зачётов. В качестве числовой характеристики успешности учебной деятельности студента за более длительный, чем один семестр, период обучения в институте мы будем использовать средний балл за несколько экзаменационных сессий. Для группы студентов основной характеристикой успешности учебной деятельности можно считать средний балл группы за экзаменационную сессию или более длительный, чем один семестр, период обучения в институте.

Для проверки сформулированных выше гипотез были выделены следующие группы студентов: Зд – относительно здоровые студенты (489 чел.); К – контрольная группа студентов СМГ, не обучавшихся по программе валеологического практикума (85 чел.); П – студенты СМГ, обучавшиеся по программе валеологического практикума (273 чел.); ПП – студенты, проходившие обучение по программе валеологического практикума не менее одного семестра и прекратившие это обучение (182 чел.).

В группы Зд и К были включены студенты тех же учебных групп, в которых обучались студенты, из групп П и ПП. Все группы отобранных студентов проходили обучение в институте по одинаковым программам (в пределах одного факультета). Состав этих групп был выровнен по исходному уровню подготовки, основным показателем которого можно считать средний балл абитуриента при поступлении в вуз. Статистиче-

ская обработка вступительных баллов выделенных групп студентов показала, что вероятность равенства средних вступительных баллов студентов групп П, ПП, Зд и К (строка «0» в табл. 1) превышает 0,96. Для некоторых студентов не удалось получить информацию о балле при поступлении в институт. Начальный уровень таких студентов оценивался по результатам первой сессии. Выборки таких студентов формировались так, чтобы средние баллы для первой сессии у всех групп студентов были одинаковы с вероятностью более 0,97.

При проверке выдвинутых ранее гипотез использовались следующие методы:

1) анализ документальных данных. Из журналов учебных групп деканатов выписывались оценки студентов за десять экзаменационных сессий;

2) статистические методы обработки данных. Обработка заключалась в подсчёте средних баллов для каждой из вышеперечисленных групп студентов при поступлении в институт (строка «0» в табл. 1, 2) и при сдаче каждой из экзаменационных сессий в ходе обучения в институте (строки «1»–«10» в табл. 1). Кроме того, подсчитывались средние баллы каждого студента за весь период обучения в институте, доступный для исследования, и за разные периоды обучения в институте. Затем подсчитывались средние баллы для каждой из групп студентов (строка «Ср» в табл. 1 и данные табл. 2).

Оценка достоверности различий между величинами проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости менее 0,05 и трактовались как тенденция при уровне значимости более 0,05, но менее 0,15 (такие случаи отмечены в табл. 1, 2 звездочкой (*)). Величины считались близкими друг к другу при уровне связи более 0,75.

Все полученные данные по средним баллам студентов при сдаче каждой из десяти экзаменационных сессий сведены в табл. 1. Обозначения и сокращения в табл. 1: Б – средний балл; N – объем выборки; кр. – кроме; Ср – средний балл за весь доступный для исследования период обучения в институте. В первой графе цифрой «0» обозначен средний балл соответствующей группы студентов при поступлении в вуз. В нижней строке этой таблицы знаком «'» обозначены средние баллы за соответствующие экзаменационные сессии (например, '4' означает средний балл за четвертую сессию и т. д.). В последней графе табл. 1 буквами обозначены средние баллы столбцов для соответствующих групп. Знаки « \geq » и « \leq » в табл. 1 и 2 означают соответственно «не менее» и «не более».

Данные табл. 1 показывают следующее.

1. Средние студенты СМГ групп П, и ПП, так же, как и относительно здоровые студенты группы Зд, имеют высокий уровень успешности обучения в институте. Средние баллы всех экзаменационных сессий для этих групп студентов превышают 4.

2. Данные группы К для всех сессий либо значимы, либо как тенденция (см. данные пятой сессии) ниже данных групп П и ПП и для всех сессий, кроме 5, значимо ниже данных группы Зд. Расчет средних баллов по всем семестрам показал, что уровень успешности учебной деятельности студентов группы К в среднем за весь период обучения в институте значимо ниже, чем уровень групп П и ПП (см. табл. 1) Это говорит о том, что оздоровительные занятия студентов этой группы не дают им возможности достичь высокого уровня успешности учебной деятельности. Занятия студентов СМГ по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики Цигун более эффективны, чем занятия контрольной группы студентов СМГ, не проходящих обучения по этой программе.

3. Средние баллы групп П и ПП либо значимо выше, либо не ниже, чем у группы Зд. В среднем за шесть сессий (табл. 2) студенты СМГ, проходившие обучение по программе валеологического практикума, имеют уровень успешности учебной деятельности, не меньший, чем у относительно здоровых студентов. Студенты, завершившие обучение по программе валеологического практикума, в среднем за первые шесть семе-

сторов имеют уровень успешности учебной деятельности более высокий, чем у относительно здоровых студентов. Это подтверждает вывод о высокой оздоровительной эффективности занятий валеологического практикума, сделанный ранее в [2–4]. Оздоровительный эффект занятий валеологического практикума сохраняется после их завершения.

Таблица 1

Средние баллы студентов за каждый семестр

Группы Семестры	Зд		К		П		ПП		Значимые соотношения
	Б	N	Б	N	Б	N	Б	N	
0	4,35	127	4,35	44	4,35	122	4,35	122	Все равны
1	4,11	146	3,91	64	4,17	146	–	–	$(П \geq 3д) > К$
2	4,15	405	3,87	61	4,25	141	–	–	$(П > 3д^*) > К$
3	4,17	390	3,81	64	4,26	118	4,11	46	$(П \geq 3д) > К; ПП > К$
4	4,17	400	3,94	59	4,36	112	4,19	53	$П > 3д > К; ПП = 3д$
5	4,26	362	4,20	59	4,51	83	4,37	87	$П > (3д \geq К); ПП^* > 3д, К$
6	4,33	351	4,16	56	4,63	65	4,40	111	$П > 3д > К; ПП \geq 3д$
7	4,38	324	4,15	45	–	–	4,58	145	$ПП > 3д > К$
8	4,38	261	4,35	43	–	–	4,57	118	$ПП > (3д = К)$
9	4,34	171	4,08	26	–	–	4,46	47	$(ПП \geq 3д) > К$
10	4,27	108	3,78	8	–	–	4,47	32	$(ПП^* > 3д) > К$
Ср	4,19	489	3,98	85	4,26	273	4,45	182	$(П = 3д) > К; ПП > П$
Важные соотношения	'1' – '4', '5'* < '0', '6', '9' = '0', '7', '8' ≥ '0', Ср, '10' ≤ '0'		'0' > (все, кр. '8'), '8' = '0', '1' – '4' < '5' – '8' '1' – '4' ≤ '9'		'1', '2'* < '0', '3', Ср ≤ '0', '4' = '0'; '5', '6' > '0'		'3', '4' < '0', '5' = '0', '6', '10' ≥ '0', Ср, '7' – '9' > '0'		

4. Данные табл. 1 позволяют сделать анализ динамики изменения успешности учебной деятельности студентов разных групп в ходе обучения в институте. Успешность учебной деятельности студентов всех выделенных групп растет с увеличением времени обучения в институте, но в разной мере и с разной скоростью.

Средний балл за первую сессию у студентов всех групп значимо ниже вступительного. Это означает, что уровень успешности учебной деятельности большинства студентов обследованных факультетов в начале обучения в институте ниже уровня успешности учебной деятельности этих студентов до начала обучения. Это объясняется стрессами адаптационного периода, а для группы Зд – отсутствием специальной антистрессовой подготовки в структуре учебного процесса относительно здоровых студентов (в частности, занятий по физической культуре).

У студентов группы Зд, самой многочисленной среди обследованных групп, обнаружили два периода с близкими величинами средних баллов: 1–4 семестры, когда средние баллы ниже балла при поступлении в институт, и 7–10 семестры, когда средние баллы близки к входному. Лишь в шестом семестре студенты этой группы достигают проявленного до начала обучения уровня успешности учебной деятельности. Затем уровень их учебной успешности стабилизируется, а в последнем семестре несколько снижается.

У студентов групп К и ПП, которые до шестого семестра проходят обучение на факультете физической культуры и спорта по оздоровительным методикам для основной группы относительно здоровых студентов, наблюдается похожая картина: средние баллы в 1–4 семестрах близки друг к другу и ниже, чем баллы за 7–10 семестры. Однако уровень успешности учебной деятельности у студентов разных групп в эти периоды обучения в институте разный.

У студентов группы К наибольший средний балл, равный вступительному, наблюдается в восьмом семестре. Средние баллы за остальные семестры либо значимы, либо как тенденция ниже вступительного. За годы обучения в институте эти студенты так и не достигли возможного для них уровня успешности учебной деятельности, который они продемонстрировали при поступлении. Адаптации к вузовской системе обучения у этих студентов в полной мере не произошло, что является показателем низкой эффективности их оздоровительных занятий.

У студентов группы ПП начальный уровень успешности учебной деятельности достигается не в шестом семестре, как у группы Зд, а в пятом, т. е. на полгода раньше. В 7–10 семестрах уровень учебной успешности студентов этих групп либо не ниже начального, либо выше него. У этих групп студентов успешность учебной деятельности к 4 курсу обучения в институте выросла выше начальной. Все это еще раз подтверждает, что оздоровительный эффект занятий валеологического практикума сохраняется после их завершения. Можно также сделать вывод, что оздоровительное последствие этих занятий выше, чем последствие занятий по физической культуре для основной группы относительно здоровых студентов.

У студентов группы П, завершающих свое обучение в шестом семестре, рост успешности учебной деятельности более равномерен, чем у других групп студентов. В начале обучения в институте средний балл студентов этой группы тоже не превышает вступительного. Однако эти студенты достигают начального уровня успешности учебной деятельности в 4 семестре, а не в 6, как студенты группы Зд, т. е. на два семестра раньше. Это говорит о том, что занятия валеологического практикума имеют более высокую оздоровительную эффективность, чем занятия по физкультуре для основной группы относительно здоровых студентов.

Для того чтобы уточнить различия в успешности учебной деятельности студентов групп Зд, К, П, ПП в разные периоды их обучения в институте, мы подсчитали их средние баллы за 1–4, 5–6, 1–6 и 7–10 семестры. Результаты расчетов приведены в табл. 2. Обозначения в нижней строке этой таблицы: '14', '56', '16', '70' – средние баллы за 1–4, 5–6, 1–6, 7–10 сессии, соответственно.

Таблица 2

Успешность учебной деятельности студентов в разные периоды их обучения в СибГАУ

Группы Семестры	Зд		К		П		ПП		Значимые соотношения
	Б	Н	Б	Н	Б	Н	Б	Н	
0	4,35	127	4,35	44	4,35	122	4,35	122	Все равны
1–4	4,13	479	3,85	80	4,22	239	4,15	60	$(П > Зд^*) > К$; $ПП = Зд > К$
5–6	4,29	366	4,15	58	4,51	94	4,38	118	$П > (Зд > К^*)$; $ПП > Зд^*$
1–6	4,16	488	3,96	85	4,26	272	4,30	130	$П \geq Зд > К$ $ПП > Зд > К$
7–10	4,37	328	4,17	44	–	–	4,59	146	$ПП > Зд > К$
Важные соотноше- ния	'14' < '56' ≤ '70' '14', '16' < '0' '56' ≤ '0' '70' ≥ '0'		'14' < '56', '70' '0' > (все, '70'*)		'14' < '0' < '56'		'14' < '56' < '70' '14' < '0' '56' ≥ '0' '70' > '0'		

Данные табл. 2 подтверждают, что как в среднем за период обучения на факультете физической культуры и спорта (в 1–6 семестрах), так и в промежуточные периоды обучения на этом факультете (1–4, 5–6 семестрах), а также после его завершения студенты, проходящие обучение по программе валеологического практикума или завершившие его, имеют уровень успешности учебной деятельности, по крайней мере, не меньший,

чем уровень успешности учебной деятельности относительно здоровых студентов, и более высокий, чем у студентов группы СМГ, не проходящих такого обучения.

Таким образом, анализ динамики изменения основной характеристики успешности учебной деятельности у разных групп обследованных студентов доказывает верность сформулированных выше гипотез и позволяет сделать следующие выводы:

– успешность учебной деятельности студентов СМГ в период обучения по программе оздоровительного валеологического практикума на основе китайской гимнастики Цигун не ниже, а после его завершения выше, чем успешность учебной деятельности относительно здоровых студентов;

– успешность учебной деятельности студентов СМГ в период и после завершения обучения по программе оздоровительного валеологического практикума на основе китайской гимнастики Цигун выше, чем успешность учебной деятельности студентов с ослабленным здоровьем, не проходящих такого обучения;

– динамика изменения успешности учебной деятельности в период и после завершения обучения на факультете физической культуры и спорта у студентов СМГ, проходивших обучение по программе оздоровительного валеологического практикума на основе китайской гимнастики Цигун, не обучавшихся по этой программе, и у относительно здоровых студентов различна. Успешность учебной деятельности студентов, обучающихся по программе валеологического практикума или завершивших это обучение, растет быстрее и достигает более высокого уровня, чем успешность учебной деятельности тех студентов, которые не проходят такого обучения.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е. Валеологический практикум для студентов специальной медицинской группы // Физическая культура в системе образования : сб. ст. науч.-практ. конф. Красноярск : Изд-во КГУ, 2001. С. 123–125.

2. Крамида И. Е. Оздоровительная эффективность работы со студентами СМГ и занятий по физкультуре для основной группы студентов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов : тр. Межрегион. науч.-практ. семинара. Орел : ОГТУ, 2004. С. 152–160.

3. Крамида И. Е., Струзик Е. С. Оздоровительное последствие занятий валеологического практикума для студентов специальной медицинской группы // Восток–Россия–Запад. Физическая культура и спорт, формирование здоровья и здоровьесберегающие технологии в системе образования: опыт, проблемы, исследования и перспективы : матер. Междунар. симпоз. Красноярск, 2006. С. 272–277.

4. Крамида И. Е. Занятия валеологического практикума как фактор успешности учебной деятельности студентов после завершения обучения на факультете физической культуры и спорта // Физическое воспитание студентов. Харьков : ХГАДИ, 2010. № 5. С. 35–39.

DYNAMICS OF SUCCESS OF THE TRAINING OF STUDENTS STUDYING HEALTH PROGRAM WORKSHOP ON THE BASIS CHI KUNG

I. E. Kramida

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

The educational activity progress of the poor health students, who studied and had finished the education according to the health-improvement practical studies on base of the athletics

Cigun syllabus as an indicator of the health-improvement effectiveness of these studies is analyzed in the article.

Keywords: the poor health students, the health-improvement practical studies, the health-improvement effectiveness, the educational activity progress.

© Крамида И. Е., 2011

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ АУДИТОРНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ПРОГРАММЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРАКТИКУМА НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН И УСПЕШНОСТЬ ИХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И. Е. Крамида

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

Анализируется взаимосвязь между длительностью аудиторного обучения студентов с ослабленным здоровьем по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики Цигун и успешностью учебной деятельности этих студентов как показатель оздоровительной эффективности практикума.

Ключевые слова: студенты СМГ, оздоровительный практикум, оздоровительная эффективность, успешность учебной деятельности.

Если понимать под здоровьем способность человека адекватно действовать, решая стоящие перед ним задачи, то показателем здоровья можно считать успешность основной деятельности человека. Для студентов основная практическая деятельность – обучение в институте.

В достаточной мере объективным показателем успешности учебной деятельности студента является результат экзаменационной сессии, в качестве числовой характеристики которого мы будем использовать средний балл по результатам сдачи экзаменов и дифференцированных зачётов. Для группы студентов основной характеристикой успешности учебной деятельности можно считать средний балл группы за экзаменационную сессию.

Будем считать относительно здоровыми таких студентов вуза, которые способны поддерживать у себя достаточно высокую работоспособность, несмотря на наличие тех или иные заболеваний, и которые посещают занятия по физкультуре для основной группы студентов.

Для студентов специальной медицинской группы (СМГ) в нашем институте организованы специальные аудиторные занятия оздоровительного (валеологического) практикума на основе китайской гимнастики Цигун. Занятия содержат три основные составные части: релаксационные и суставные разминки, китайскую гимнастику Цигун и упражнения по саморегуляции.

Разминочные упражнения включают в себя суставную гимнастику, растяжки, самомассаж. Они носят релаксационный характер и при минимальных нагрузках позволяют укрепить костно-мышечную ткань, развить подвижность и гибкость опорно-двигательного аппарата студента с ослабленным здоровьем.

Комплексы китайской гимнастики Цигун направлены на улучшение самочувствия при острых и хронических заболеваниях внутренних органов, улучшение состояния костно-мышечной, нервной и сердечно-сосудистой систем человека. Они заряжают человека энергией, улучшают настроение и работоспособность.

Система упражнений по саморегуляции для студентов с ослабленным здоровьем содержит упражнения, выполнение которых дает возможность научиться осознавать состояние своего тела и духа, расслабляться и эффективно отдыхать, снимать последствия негативных стрессов, позитивно мыслить, мобилизовать ресурсы организма для решения актуальных жизненных задач (в том числе оздоровления организма и успешной учебы), находить и устранять внутренние причины негативных событий своей жизни [1].

В течение нескольких лет мы проводим исследование успешности учебной деятельности в период и после завершения занятий на факультете физической культуры и спорта (с 1 по 5 курсы) относительно здоровых и ослабленных студентов разных факультетов нашего вуза. В статье «Динамика успешности учебной деятельности студентов, обучающихся по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики Цигун» в настоящем сборнике проведен анализ успешности учебной деятельности студентов в ходе обучения в институте и сделан вывод о высокой эффективности занятий студентов по программе практикума. Однако в вышеназванной работе не учтены два важных обстоятельства.

Во-первых, имеются две группы студентов, занимающихся по программе валеологического практикума. Студенты группы А посещают аудиторные занятия оздоровительного (валеологического) практикума. Студенты группы Д выполняют индивидуальные домашние задания, которые представляют собой систему упражнений по саморегуляции, входящих как составная часть в систему занятий группы А. Как показало предварительное исследование успешности учебной деятельности студентов этих двух групп [2], их динамика изменения успешности учебной деятельности в ходе обучения в институте разная. Необходимо дополнительное уточненное исследование динамики успешности учебной деятельности студентов этих двух групп.

Во-вторых, следует учесть, что не все студенты начинают обучение по программе валеологического практикума с первого семестра. Около 20 % студентов начинают обучение во 2–6 семестрах. Необходимо дополнительное исследование зависимости успешности учебной деятельности студентов от длительности их обучения по программе практикума.

Нами была поставлена задача провести сравнительный анализ изменений успешности учебной деятельности студентов при изменении длительности их обучения для групп студентов СМГ, обучающихся по программе оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун, студентов СМГ, не проходящих такого обучения, и относительно здоровых студентов. В данной работе мы рассмотрим решение этой задачи в отношении студентов, проходящих аудиторное обучение по программе практикума (группы А). А в дальнейшем проведем аналогичное исследование для группы студентов, выполняющих индивидуальные домашние задания практикума (группы Д).

При исследовании взаимосвязи длительности аудиторного обучения студентов по программе оздоровительного практикума и успешности их учебной деятельности нами были выдвинуты следующие гипотезы:

1) успешность учебной деятельности студентов СМГ в период аудиторного обучения по программе оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун не ниже, чем успешность учебной деятельности относительно здоровых студентов с тем же сроком обучения на факультете физической культуры и спорта;

2) успешность учебной деятельности студентов СМГ, посещающих аудиторные занятия практикума, выше, чем успешность учебной деятельности студентов с ослабленным здоровьем, не проходящих такого обучения, с тем же сроком обучения на факультете физической культуры и спорта;

3) успешность учебной деятельности студентов СМГ, проходящих аудиторное обучение по программе практикума, растет с увеличением длительности их обучения.

Как уже говорилось, в качестве числовой характеристики успешности учебной деятельности студента мы используем средний балл по результатам сдачи экзаменов и дифференцированных зачётов. Для группы студентов основной характеристикой успешности учебной деятельности можно считать средний балл группы за экзаменационную сессию.

Для проверки сформулированных выше гипотез были выделены следующие группы студентов:

А – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия оздоровительного практикума (163 чел.);

К – контрольная группа студентов СМГ, не обучавшихся по программе практикума (85 чел.);

Зд – относительно здоровые студенты (489 чел.).

В группы Зд и К были включены студенты тех же учебных групп, в которых обучались студенты, включенные в группу А. Все группы отобранных студентов проходили обучение в институте по одинаковым программам (в пределах одного факультета). Состав этих групп был выровнен по исходному уровню подготовки, основным показателем которого можно считать средний балл абитуриента при поступлении в вуз. Статистическая обработка вступительных баллов выделенных групп студентов показала, что вероятность равенства средних вступительных баллов студентов групп А, Зд и К (см. строку «0» в таблице) превышает 0,96. Для некоторых студентов не удалось получить информацию о балле при поступлении в институт. Начальный уровень таких студентов оценивался по результатам первой сессии. Выборки таких студентов формировались так, чтобы средние баллы для первой сессии у всех групп студентов были одинаковы с вероятностью более 0,97.

При проверке выдвинутых ранее гипотез использовались следующие методы:

1. Анализ документальных данных. Из журналов учебных групп деканатов выписывались оценки студентов за первые шесть экзаменационных сессий.

2. Статистические методы обработки данных. Обработка заключалась в подсчёте средних баллов для каждой из вышеперечисленных групп студентов при поступлении в институт (строка «0» в таблице) и при сдаче каждой из экзаменационных сессий в ходе обучения на факультете физической культуры и спорта (строки «1»–«6» в таблице). Оценка достоверности различий между величинами проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости менее 0,05 и трактовались как тенденция при уровне значимости более 0,05, но менее 0,15 (такие случаи отмечены в таблице звездочкой (*)). Величины считались близкими друг к другу при уровне связи более 0,75. Кроме того, подсчитывались коэффициенты корреляции средних баллов с числом семестров обучения для каждой группы студентов.

Все полученные данные по средним баллам студентов при сдаче шести экзаменационных сессий сведены в таблицу. Обозначения и сокращения в таблице: Б – средний балл; N – объем выборки; r – коэффициент корреляции средних баллов за семестры с длительностью обучения. В нижней строке этой таблицы знаком «'» обозначены средние баллы после завершения соответствующего числа семестров обучения (например, '4' означает средний балл после четырех семестров обучения и т. д.). В последней графе таблицы буквами обозначены средние баллы столбцов для соответствующих групп, а цифрами – число семестров обучения (например, «А1» означает средний балл группы А после одного семестра обучения, «Зд2» означает средний балл группы Зд после двух семестров обучения, т. е. за вторую экзаменационную сессию, К3 – средний балл группы К после трех семестров обучения, т. е. за третью экзаменационную сессию и т. д.). Знаки « \geq » и « \leq » в таблице означают соответственно «не менее» и «не более».

В выборках группы А, соответствующих каждому сроку обучения по программе оздоровительного практикума, были студенты с разными сроками обучения в институте.

Поэтому проводилось сравнение со студентами групп К и Зд с теми сроками обучения в институте, которые соответствуют не менее 94 % студентов группы А. Баллы студентов группы А, обучавшихся один семестр, сравнивались с баллами студентов групп К и Зд за 1, 2, 3 и 4 семестры и т. д.

Средние баллы студентов в период обучения на факультете физической культуры и спорта

Группы Семестры	А		К		Зд		Значимые соотношения
	Б	N	Б	N	Б	N	
0	4,35	74	4,35	44	4,35	127	<i>Все равны</i>
1	4,22	163	3,91	64	4,11	432	$A1 \geq 3д1, 3д2, 3д3, 3д4;$ $A1 > K1, K2, K3, K4$
2	4,24	125	3,87	61	4,15	405	$A2 > 3д2^*; A2 \geq 3д3, 3д4$ $A2 > K2, K3, K4$
3	4,28	54	3,81	64	4,17	390	$A3 \geq 3д3, 3д4, 3д5;$ $A3 > K3, K4; A3 \geq K5$
4	4,40	40	3,94	59	4,17	400	$A4 > 3д4; A4 \geq 3д5, 3д6$ $A4 > K4, K5^*, K6$
5	4,50	18	4,2	59	4,26	362	$A5 > 3д5^*; A5 \geq 3д6$ $A5 > K5, K6$
6	4,69	8	4,16	56	4,33	351	$A6 > 3д6^*; A6 > K6$
г	0,95	—	0,35	—	0,95	—	—
Важные соотно- шения	'1' < '0*', '2', '3' ≤ '0', '4' = '0' '6' > '0' '1', '2' < '4'* ≤ '5*', '6' '3' ≤ '5'* ≤ '6'		0 > (все); ('1' - '4') < ('5' = '6')		'1' - '4', '5'* < '0', '6' = '0', '2' = '3' = '4'		

Данные таблицы показывают следующее:

1. Средние баллы СМГ группы А, так же, как и относительно здоровые студенты группы Зд, имеют высокий уровень успешности обучения в институте. Средние баллы всех экзаменационных сессий 1–3 курсов для этих групп студентов превышают 4.
2. Средние баллы группы А для всех сроков обучения по программе оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун значимо выше баллов группы К со сроками обучения в институте, соответствующими не менее 94 % выборки группы А. Это говорит о том, что занятия группы А по программе оздоровительного практикума более эффективны, чем занятия контрольной группы студентов СМГ, не проходящие обучения по этой программе.
3. Средние баллы группы А для шести семестров обучения либо значимы, либо, как тенденция, выше, либо не ниже, чем средние баллы группы Зд со сроками обучения, соответствующими не менее 96 % выборки группы А. Это говорит о том, что, аудиторские занятия оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун дают возможность студентам с ослабленным здоровьем повысить работоспособность и достичь уровня успешности учебной деятельности относительно здоровых студентов, занимающихся физкультурой в основной группе, или превысить его. Это подтверждает вывод о высокой оздоровительной эффективности занятий практикума [2–4].
4. Уровень успешности учебной деятельности студентов, проходящих аудиторное обучение по программе оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун, взаимосвязан с временем их обучения по этой программе. Если после одного, двух или трех семестров обучения средний балл группы А не превышает балла при поступлении в институт, то после четвертого семестра обучения он равен начальному баллу, а в шестом – значимо выше него. Другие соотношения в нижней ячейке графы А таблицы, хотя и не являются строгими неравенствами, тоже говорят о том, что успеш-

ность учебной деятельности студентов группы А растет с увеличением времени аудиторного обучения по программе оздоровительного практикума. Значение коэффициента корреляции между временем обучения и величиной среднего балла для группы А, равное значению этого коэффициента для группы Зд, говорит о линейной связи между временем обучения студентов группы А (так же, как и группы Зд) и средним баллом (для сравнения в таблице приведено значение коэффициента корреляции для группы К, значение которого говорит о слабой связи учебной успешности студентов контрольной группы с временем обучения). Все это позволяет сделать вывод, что с увеличением времени аудиторного обучения по программе оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун успешность учебной деятельности студентов растет.

Таким образом, данные по основной характеристике успешности учебной деятельности студентов в период обучения на 1–3 курсах доказывают верность сформулированных выше гипотез и позволяют сделать следующие выводы:

- занятия оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун дают возможность студентам СМГ достигать уровня работоспособности относительно здоровых студентов. Успешность учебной деятельности студентов СМГ в период аудиторного обучения по программе оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун, как правило, не ниже, чем успешность учебной деятельности относительно здоровых студентов с тем же сроком обучения на факультете физической культуры и спорта;
- успешность учебной деятельности студентов СМГ, посещающих аудиторные занятия оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун, выше, чем успешность учебной деятельности студентов с ослабленным здоровьем, не проходящих такого обучения, с тем же сроком обучения на факультете физической культуры и спорта;
- успешность учебной деятельности студентов СМГ, проходящих аудиторное обучение по программе оздоровительного практикума на основе китайской гимнастики Цигун, растет с увеличением длительности их обучения.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е. Валеологический практикум для студентов специальной медицинской группы // Физическая культура в системе образования : сб. ст. науч.-практ. конф. Красноярск : Изд-во КГУ, 2001. С. 123–125.
2. Крамида И. Е. Оздоровительная эффективность аудиторных занятий по физической культуре для относительно здоровых и ослабленных студентов // Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : матер. Междунар. симпоз. Красноярск, 2008. С. 291–295.
3. Крамида И. Е. Анализ оздоровительной эффективности аудиторных занятий студентов специальной медицинской группы // Физическая культура в системе образования : сб. ст. науч.-практ. конф. Красноярск : Изд-во КГУ, 2002. С. 200–203.
4. Крамида И. Е. Анализ объективных показателей оздоровительной эффективности валеологического практикума для студентов с ослабленным здоровьем // Внутривузовские системы обеспечения качества подготовки специалистов : матер. Междунар. науч.-практ. конф. Красноярск : ГУЦМиЗ, 2004. С. 404–410.

DURATION CLASSROOM INSTRUCTION STUDENTS PROGRAM WELLNESS WORKSHOP ON THE BASIS CHI KUNG AND THEIR SUCCESSFUL EDUCATIONAL ACTIVITY

I. E. Kramida

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

The interrelation between the educational activity progress of the poor health students, who studied the class-room education according to the health-improvement practical studies on base of the athletics Cigun syllabus and the time of their educational employment as an indicator of the health-improvement effectiveness of these studies is analyzed in the article.

Keywords: the poor health students, the health-improvement practical studies, the health-improvement effectiveness, the educational activity progress.

© Крамида И. Е., 2011

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

М. А. Лисняк, Н. А. Горбач, Д. М. Шерстяных

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

Обсуждаются проблемы здоровьесбережения студентов вуза, подчеркивается роль профессорско-преподавательского состава вузов в формировании здоровьесохраняющей среды в вузе.

Ключевые слова: преподаватели вузов, здоровье, образ жизни, образовательная среда, здоровьесберегающие технологии.

Многие отечественные ученые, чьи научные интересы касаются общественного здоровья, серьезно обеспокоены низким уровнем здоровья населения. В. Г. Бауэр (2001) считает, что состояние здоровья российских граждан уже представляет реальную угрозу национальной безопасности. Особую тревогу вызывает здоровье подрастающего поколения, так как именно в молодом возрасте происходит формирование организма и во многом определяется его будущее здоровье. Исследователи видят выход из данной ситуации в разработке современных эффективных профилактических программ.

Профилактическое направление в медицине давно стало приоритетным и оправдало себя как в социальном, так и в экономическом планах. Основное внимание уделяется первичной профилактике заболеваний, продолжается активный поиск новых подходов к данной проблеме. Не вызывает сомнений необходимость начинать профилактическую работу с раннего детства. Ответственность за здоровье ребенка целиком возлагается на его родителей и воспитателей. По мере взросления ответственность за сохранение своего здоровья все более возлагается на самого человека, предполагая растущее осознание важности биологического функционирования. К моменту окончания средней школы здоровьесберегающее поведение практически целиком зависит от индивида, контроль со стороны старшего поколения минимальный. Продолжение образования в вузе часто кардинально изменяет привычный жизненный уклад молодого человека: переезд на новое место жительства, новая среда, новые знакомые. Эти изменения

подвергают существенной проверке на прочность заложенные в средней школе навыки здоровьесбережения и создают предпосылки для возникновения ряда вредных привычек (питание фаст-фудом, курение, употребление спиртных напитков, нарушения режима сна и т. д.). Сочетание указанных факторов с информационными перегрузками, которым подвергаются современные студенты, снижает уровень их здоровья и может приводить к развитию многих хронических заболеваний. Так, В. А. Коваленко (2002) был проведен анализ функционального состояния здоровья студентов и обнаружено, что высокий уровень имеет только 1,8 % студентов, средний – 7,7 %, низкий – 21,5 %, очень низкий – 69 % [1].

В связи с этим, профессор К. К. Марков [1] пишет, что забота о здоровье студентов – приоритетная задача вузовского образования. Сегодня вуз должен выступать гарантом сохранения здоровья студенчества. Это требует разработки и внедрения инновационных технологий наблюдения, коррекции, оздоровления, диагностики, лечения и реабилитации субъектов образовательного процесса (студент-преподаватель) и вспомогательного персонала. Это вполне согласуется с рекомендациями Министерства образования РФ: вузам разработать комплексную программу «Образование и здоровье» (письмо ректорам вузов № 291/15-30 от 03.05.2001 г.). Другими словами речь идет о формировании в вузе здоровьесберегающей среды.

Под здоровьесберегающей средой понимается окружающая и социальная среда, которая способствует достижению личности полноценного формирования, содействует ее физическому, духовному и социальному благополучию. Благополучие складывается из всех аспектов жизни человека: необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов [2].

Формирование в высшей школе здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды предполагает обеспечение таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье студентов. Педагогика здоровья реализует приоритет благополучия студентов в образовательно-воспитательном процессе наряду с гуманистической педагогикой, педагогикой сотрудничества, личностно ориентированной педагогикой и другими педагогическими системами [3].

Как пишут В. Ю. Лебединский и его соавторы, общепринятой классификации технологий в области здоровьесформирования и здоровьесбережения не существует [1]. Основываясь на анализе литературы и практики, авторы выделяют следующие группы разновидностей: физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые, медико-профилактические, санитарно-гигиенические, лечебно-реабилитационные, валеологические. Каждое направление, независимо от его наполнения, реализуется через конкретных сотрудников учебного заведения, в первую очередь, это профессорско-преподавательский состав.

Сохранение здоровья в современных условиях требует от человека целенаправленной активности в плане ведения здорового образа жизни. Она возможна только при осознанном отношении к своему здоровью. По мнению Н. Д. Богомоловой, основная деятельность по профилактике наиболее важных социально-значимых заболеваний должна проводиться путем создания у населения мотивации к укреплению здоровья, пропаганды здорового поведения, консультирования и обучения населения технологиям, препятствующим воздействию факторов риска, мониторинга показателей общественного здоровья и факторов риска, их определяющих, создания единого информационного пространства [4].

Большинство студентов признают здоровье необходимым условием высокого качества жизни, однако, несмотря на то, что здоровье декларируется ими как смысловая ценность в иерархии личных ценностей, они редко ставят здоровье на ведущие места (Т. М. Максимова, 2002; Е. Н. Чуян, 2003). О. А. Науменко с соавторами

(2004) был определен рейтинг здоровья в ряду других жизненных ценностей студенческой молодежи, при этом установлено, что здоровье находится на первом месте только у 25 % студентов.

Формированием навыков здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения в вузе должны заниматься все сотрудники. Но чаще всего этим занимаются преподаватели, независимо от их предметной направленности. Подобная работа органично переплетается с воспитательными мероприятиями, направленными на студенчество. Мнение преподавателя довольно значимо для студента, и, в первую очередь, следует создавать у студентов мотивацию к укреплению здоровья, формировать адекватное отношение к курению, питанию, употреблению алкоголя, пропагандировать физическую культуру и спорт.

К сожалению, практика свидетельствует о том, что часто мотивация на сохранение собственного здоровья как у студентов, так и преподавателей недостаточная. В 2007–2009 гг. в Сибирском юридическом институте МВД России было проведено исследование состояния здоровья профессорско-преподавательского состава и сотрудников, не задействованных в учебном процессе. Результаты исследования показали, что состояние здоровья преподавателей хуже, чем у сотрудников, не задействованных в учебном процессе. Уровень хронических заболеваний среди них существенно выше (в 1,4 раза). Изучение образа жизни у преподавателей Сибирского юридического института МВД России выявило, что профессорско-преподавательский состав ведет недостаточно здоровый образ жизни. Наличие вредных привычек выявлено у $67,8 \pm 3,1$ % респондентов в группе преподавателей и $52,9 \pm 3,6$ % среди лиц, не задействованных в учебном процессе, $p < 0,05$. По данным самоотчетов курят $27,7 \pm 2,8$ % педагогов, $52,7 \pm 3,6$ % преподавателей никогда не курили, остальные отметили табакокурение в своем прошлом. Спиртные напитки употребляет $76,4 \pm 2,7$ % опрошенных: $6,9 \pm 1,6$ % преподавателей выпивают один раз в неделю, $8,3 \pm 1,7$ % – два раза в месяц, $23,6 \pm 2,6$ % – один раз в месяц. Очень редкое употребление спиртного указало $37,6 \pm 3,0$ % лиц, задействованных в учебном процессе. Установлена прямая корреляционная связь между наличием вредных привычек и состоянием здоровья преподавателей ($r_{xy} = +0,47$).

К сожалению, большинство преподавателей не придают должного значения физической активности как фактору сохранения и улучшения здоровья. На вопрос о физической активности (можно было выбрать несколько ответов) преподаватели вузов МВД ответили, что они занимаются спортом ($12,5 \pm 2,0$ %), посещают фитнес-клуб ($12,5 \pm 2,0$ %), регулярно делают гимнастику ($19,4 \pm 2,5$ %), совершают пешеходные прогулки ($34,7 \pm 2,9$ %). Однако в то же время, более трети преподавателей лишь изредка занимаются утренней гимнастикой ($37,5 \pm 3,0$ %), а никакой физической активности не проявляет каждый пятый опрошенный ($18,0 \pm 2,5$ %). Низкую физическую активность профессорско-преподавательский состав в большинстве своем объясняет значительной загруженностью учебной и учебно-методической работой, удаленностью спортивных объектов от вуза. Кроме того, нерационально составленное расписание не позволяет преподавателям вуза уделять достаточное внимание занятиям физкультурой. В свете вышесказанного вполне объяснимо распространение остеохондроза в структуре заболеваемости профессорско-преподавательского состава.

Полноценным и достаточным оценили свой сон только $22,2 \pm 2,5$ % респондентов, а $13,8 \pm 2,0$ % указали, что им практически всегда не хватает сна. Выявлена прямая корреляционная связь между продолжительностью ночного сна и психологическими составляющими качества жизни преподавателей ($r_{xy} = +0,53$).

Регулярным и сбалансированным сочли свое питание $38,8 \pm 3,0$ % преподавателей, $44,0 \pm 3,1$ % пожаловались на его нерегулярность, что, безусловно связано с особенностями преподавательского труда. Это приводит к достаточно высоким показателям заболеваемости профессорско-преподавательского состава болезнями желудочно-

кишечного тракта. Так, по результатам профосмотра эрозивный гастрит диагностирован у 15,5 % лиц из числа профессорско-преподавательского состава, язвенная болезнь ДПК – у 12,0 %, хронический холецистит – у 3,6 %.

С учетом вышесказанного актуально формировать у всех участников образовательного процесса мотивацию на сохранение и укрепление здоровья. В современной психологии различают диспозиционную и ситуационную мотивацию, они достаточно тесно переплетаются друг с другом. Диспозиции (мотивы, потребности, цели, намерения, желания, интересы и т. п.) могут актуализироваться под влиянием определенной ситуации, и, напротив, активизация определенных диспозиций приводит к изменению ситуации, точнее ее восприятия субъектом. Его внимание в таком случае становится избирательным, а сам субъект предвзято воспринимает и оценивает ситуацию, исходя из актуальных интересов и потребностей (Р. С. Немов, 1994). По нашему мнению, при формировании мотивации на сохранение и укрепление здоровья, следует воздействовать на оба аспекта и активно использовать психологические и педагогические методы, безусловно, принимая во внимание особенности каждой группы.

Основой работы по формированию здоровьесберегающей среды должно стать повышение престижа здоровья в глазах как студентов, так и преподавателей. С этой целью в вузе необходимо организовать массированную пропаганду здорового образа жизни, делая акцент преимущественно на социальные и экономические аспекты здоровья (например, здоровым быть выгодно, так как нет затрат на лекарственные препараты и есть силы для выполнения дополнительной работы; больного человека не возьмут на руководящую должность и т. д.). Эта работа может быть проведена в различных организационных формах:

- краткое ежедневное информирование преподавателями-предметниками студентов всех курсов (инструктаж преподавателей проводится заранее);
- еженедельные лекции по тематике здорового образа жизни, включенные в сетку расписания учебного процесса для студентов;
- ежемесячные дни здоровья с участием приглашенных специалистов в области здоровья, круглыми столами, семинарами, рекламой продукции и услуг, связанных с профилактикой заболеваний и сохранением здоровья.

Возможно, нужно предусмотреть принятие ежегодного зачета по основам здорового образа жизни как у преподавателей, так и у студентов. Для проведения этого зачета стоит привлекать практических специалистов органов здравоохранения. По итогам принятия зачета и принимая во внимание состояние здоровья сотрудников и студентов вуза выплачивать из внебюджетных средств денежную премию за сохранение здоровья (например, человек отказался от табакокурения, избавился от лишнего веса, не брал больничный в течение учебного года).

Психологическое благополучие участников образовательного процесса является важным компонентом здоровьесберегающей среды в вузе. Для своевременной коррекции возникающих нарушений целесообразно организовать мониторинг психологического состояния как студентов, так и преподавателей. Вышеуказанное исследование преподавателей Сибирского юридического института МВД России выявило относительно большую долю педагогов с синдромом эмоционального выгорания. Сравнительный анализ результатов обследования профессорско-преподавательского состава и сотрудников, не задействованных в учебном процессе, показал, что сформированный синдром был выявлен у ППС значительно чаще ($10,5 \pm 2,5$ %), чем у других сотрудников ($3,5 \pm 1,5$ %), $p < 0,05$.

Авторские исследования позволили создать автоматизированную информационную систему (АИС) «Профессионально-психологическое обеспечение обучаемых и специалистов». Она предназначена для автоматизации сбора, заполнения, анализа и дальнейшей работы с данными психологических и психофизиологических исследований

сотрудников, а также их психологического сопровождения. Функциональные возможности АИС включают ведение базы данных с результатами психологических и психофизиологических тестов, подготовку печатных форм документов по результатам обследования; ведение журналов психологического сопровождения; подготовку статистических отчетных документов; организацию многокритериального поиска в базе данных информационной системы.

Подсистема анализа позволяет осуществлять комплексный анализ результатов психологических и психофизиологических обследований преподавателей, абитуриентов и обучающихся за весь период обучения, включая такие параметры, как профессиональная направленность, ответственность, уровень адаптационного потенциала и его компонентов, индивидуально-типологические особенности, особенности мышления и другие профессионально-значимые качества.

Таким образом, профессорско-преподавательский состав может и должен формировать здоровьесберегающую образовательную среду в высшем учебном заведении. Это является залогом сохранения здоровья всех участников образовательного процесса и повышения эффективности их труда.

Библиографические ссылки

1. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах. «Паспорт здоровья» : монография / под ред. В. Ю. Лебединского. Иркутск : Из-во ИрГТУ, 2008.
2. Мархоцкий Я. Л. Валеология : учеб. пособие. Минск : Высш. шк., 2006. С. 4.
3. Мысина Г. А. Здоровьесберегающая образовательно-воспитательная среда вуза (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) // Известия Урал. гос. ун-та. 2010. № 6 (85). С. 68–76.
4. Богомолова Н. Д. Инновационные технологии организации охраны и укрепления здоровья населения : автореф. дис. ... докт. мед. наук. Кемерово, 2006.

ROLE OF THE TEACHER IN THE FORMATION OF HIGHER EDUCATION ENVIRONMENT SCHOOL HEALTH

M. A. Lisnyak, N. A. Gorbach, D. M. Sherstyanykh

Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation for Drug Trafficking Control, Russia, Krasnoyarsk

The article considers the problems of the students' health-safety of at higher educational institutions and highlights the teaching staff role in formation health-saving environments an higher school.

Keywords: teaching staff, health, style of life, education environment, health-savings technology.

© Лисняк М. А., Горбач Н. А., Шерстяных Д. М., 2011

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПЛАВАНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Ф. Ю. Мартюшов¹, Т. В. Лепилина²

¹Красноярский индустриально-металлургический техникум, Россия, Красноярск

²Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

Программный материал с направленностью формирования навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств плавания в повседневной жизни направлен на поддержание высокого уровня здоровья молодого человека через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Ключевые слова: студент, физическая культура, формирование, здоровье, плавание, самостоятельное задание, индивидуальные способности.

Физическая культура в СибГАУ как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся [1]. Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, а также овладение студентом навыками самостоятельной организации досуга с использованием средств физкультуры и спорта.

Физическое воспитание в университете проводится на протяжении всего периода теоретического обучения. Для студентов 1 курса существуют обязательные виды спорта, на которых они должны освоить программный материал и сдать зачетные нормативы. Для студентов 2–5 курсов разработаны программы специализаций по видам спорта, и предоставляется возможность выбора практических занятий физической культурой. Одна из этих дисциплин – плавание.

Занятия по плаванию проводятся в форме лекций и практических занятий в бассейне. Проводится также индивидуальная работа с отдельными студентами.

На лекциях студентам сообщаются основные сведения об оздоровительном, лечебном и спортивном значениях плавания, знания по технике спортивного плавания, умения планирования и использования средств плавания в повседневной жизни.

На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют технику спортивного плавания, технику поворотов, стартов, навыки прикладного плавания, развивают координацию движений, быстроту, выносливость. Закрепляют на практике полученные теоретические знания.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение программного материала по учебным пособиям и дополнительным литературным источникам, выполнение домашних заданий по составлению индивидуального плана занятий для полноценной оздоровительной тренировки в бассейне.

Основными задачами на занятиях по плаванию со студентами в современных условиях являются:

– формирование интереса к занятиям плаванием. Обучаемый может проявить активность только в том случае, если избранная им деятельность будет сонаправлена с его индивидуальной мотивацией, собственными интересами и условиями;

– обучение студентов навыкам и умениям использования средств плавания в повседневной деятельности. Подразумевается обучение следующим компонентам: самостоятельного формулирования цели занятий; выбора адекватных средств и методов достижения цели; самостоятельной организации и проведения занятия по плаванию, осуществления контроля и оценки реакций организма на физическую нагрузку;

– формирование у студентов понимания смысла систематических занятий плаванием. Подразумевается понимание физиологических и психических процессов, лежащих в основе выполняемого двигательного действия; знание закономерностей развития двигательных качеств и формирования техники двигательных действий. В существующей практике обучения плаванию дается некоторый набор сведений в данной области, но понимания закономерностей и связей между этими сведениями не формируется.

Реализация представленных задач позволит поднять процесс обучения и совершенствования плаванию на более качественный уровень и говорить уже о «физкультурном образовании» студентов. При этом каждый студент получает возможность в дальнейшем самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности средствами плавания.

Овладение системой знаний по планированию, анализу и контролю за индивидуальной подготовкой в процессе занятий позволит успешно решить поставленные задачи в ходе специально организованного учебно-педагогического процесса обучения и совершенствования плаванию студентов университета.

Очень важно заинтересовать студента, ввести его в мир оздоровительной физической культуры и показать значимость этих занятий [2]. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо научить студентов самостоятельно составлять и использовать на занятиях по плаванию упражнения, задания, комплексы упражнений, которые реально позволят воздействовать на различные функции организма, будут способствовать их гармоничному развитию, повысят интерес к занятиям плаванием, позволят использовать эти знания в повседневной деятельности, а также будут способствовать пониманию смысла систематических занятий плаванием возможности в дальнейшем самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности средствами плавания.

Какие упражнения должны быть включены в учебный процесс по плаванию, чтобы отвечать перечисленным требованиям?

Прежде всего, это упражнения для укрепления и профилактики заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, упражнения, направленные на укрепление иммунной системы организма и предотвращение простудных заболеваний. На занятиях по плаванию нужно использовать упражнения для формирования черт характера и социально значимых качеств личности, психофизические упражнения для контроля эмоционального состояния.

Особое внимание уделяется заданиям и упражнениям на умение самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности.

Составить и выполнить самостоятельно составленное задание или комплекс упражнений предлагается студентам во время разминки, в основной или заключительной части занятия на протяжении всего процесса обучения и совершенствования по плаванию. Преподаватель может во время выполнения самостоятельных заданий просмотреть и понять, какие упражнения и стили предпочитает студент, и при составлении заданий использовать эти знания для совершенствования его индивидуальных способностей.

Перед составлением самостоятельного задания студенту необходимо поставить перед собой задачу, которую он будет решать при помощи своего задания:

- совершенствование стилей плавания;
- развитие координации движений, быстроты, силы, выносливости;
- коррекция функционального состояния опорно-двигательного аппарата;

- укрепление и профилактика сердечно-сосудистой и дыхательной и других систем;
- снижение негативных последствий учебной перегрузки и увеличение уровня ежедневной двигательной активности.

Преподавателю необходимо помочь студентам в выборе и составлении самостоятельных заданий. Напомнить:

- какие стили плавания изучаются на занятиях;
- какие упражнения используются для развития физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости);
- упражнения для укрепления и профилактики заболеваний различных систем организма;
- упражнения с использованием плавательной доски, калабашки (плавательная доска для работы руками), лопаток и т. д.;
- задания со сменой стилей и упражнений.

На основании полученных знаний на предыдущих занятиях и полученной информации перед занятием студент составляет себе задание и выполняет его по команде преподавателя. Необходимо спросить каждого о придуманном задании, записать его в журнал, обозначить решаемую задачу и похвалить выбор.

Разминку в воде желательно всегда давать как самостоятельное задание. Студент выполнит любимое упражнение, разогреет мышцы, подготовит их к дальнейшей работе, настроится на рабочий лад.

Отмечено, что самостоятельное задание в основной части занятия выполняется студентом с большим старанием, на эмоциональном подъеме и с энтузиазмом. Самостоятельное плавание предлагается часто и в заключительной части занятия. Для успешного выполнения поставленных задач студенту предлагаются упражнения, которые нравятся, и упражнения, которые вызывают затруднения и сложны по координации для этого студента. Так ему будет легче справляться с трудностями учебного процесса.

Во второй половине четвертого семестра студенты выполняют контрольное задание: дома составить план-конспект занятия (объем плавания 1200–1500 м) и выполнить его. Оценивается умение поставить цель и задачи, отобрать необходимые упражнения (в соответствии с целью и задачами занятия), дозировать нагрузки при выполнении, в соответствии с представлением о своих физических возможностях в плавании (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку), умение контролировать состояние организма во время выполнения упражнений.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности как взрослых, так и детей в особенности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60 %. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. Регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают обращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни, но и вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим [3].

Таким образом, программный материал с направленностью формирования навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств плавания в повседневной жизни направлен на поддержание высокого уровня здоровья молодого человека через сознательное использование всех организационно-методических форм за-

ятий физкультурно-спортивной деятельностью, ориентации студентов на ценности физической культуры, осознания ими неоспоримой важности данной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. 3-е изд., стер. М. : Академия, 2008.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. ; под. ред. Н. Ж. Булгаковой. М. : Академия, 2008.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М. : Сов. спорт, 2004.

STUDENTS WITH THE USE OF VESSELS IN EVERYDAY LIFE

F. Yu. Martyushov¹, T. V. Lepilina²

¹Krasnoyarsk Industrially-Metallurgical Technical School, Russia, Krasnoyarsk
Siberian State Aerospace University

²named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

The program material with an orientation of formation of skills of independent organization of leisure with use of means of navigation in daily life, is directed on maintenance of a high level of health of the young man through conscious use of all methodical forms of employment sports by activity.

Keywords: the student, physical culture, formation, health, navigation, independent task, individual abilities.

© Мартюшов Ф. Ю., Лепилина Т. В., 2011

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

Е. Н. Морозова

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

В наше время, умение плавать является жизненно важным прикладным навыком. Он необходим всем, так как умеющий плавать и знающий основные приемы спасания утопающих может прийти на помощь пострадавшему.

Ключевые слова: плавание, подготовка, задачи, средства, обучение.

Вода – это стихия, которая может принести не только пользу, но и вред, она с испокон веков влекла к себе людей, и являлась основным и незаменимым источником жизни. Не являясь естественной средой обитания для человека, она несет с собой опасность и любопытство, она добрый друг для обладающих навыками плавания и коварный соперник для тех, кто не умеет держаться на воде.

В наше время умение плавать жизненно важный прикладной навык он необходим всем, так как несмотря на наличие спасательных постов и станций, имеющих на во-

доемах, не всегда имеется возможность обслуживать и контролировать все места массового купания и оказывать своевременную помощь тонущим. По данным ЮНЕСКО, более половины гибнущих людей не умеют плавать и грубо нарушают правила поведения на воде. Ежегодно из каждого миллиона людей, населяющего нашу планету, тонет около 120 человек. В связи с этим в повседневной жизни возникает необходимость в умении оказать помощь пострадавшему и человек, обладающий навыками прикладного плавания (умеющий плавать и знающий основные приемы спасания утопающих), обязан прийти на помощь пострадавшему.

Для улучшения плавательной подготовленности, для студентов СибГАУ, преподавателями факультета физического воспитания была разработана поэтапная программа, которая предусматривает обучение прикладным навыкам плавания, начинается с азов, с освоения с водой.

Изучение прикладного плавания студентами решает следующие задачи:

- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- обучение правилам поведения на воде;
- приобретение навыка плавания в экстремальных условиях и оказание помощи пострадавшим.

Меры предупреждения несчастных случаев на воде, правила и техника использования спасательного инвентаря, а также мероприятия по оказанию помощи пострадавшему, извлеченному из воды, изучаются занимающимися независимо от степени владения плаванием.

Основными средствами обучения являются упражнения по изучению техники:

- использования спасательного инвентаря;
- подплывания, освобождения от возможных захватов тонущего за шею, руки и туловище;
- подъём пострадавшего со дна;
- способы транспортирования;
- способы извлечения из воды;
- приёмы искусственного дыхания и дальнейшие мероприятия по оказанию помощи пострадавшему.

Обучение студентов оказанию помощи тонущему вплавь включаются в занятия с 4 семестра, только после того, как занимающиеся освоили технику спортивного плавания и ныряния в глубину и длину.

Обучение приёмам оказания помощи тонущему осуществляется на занятиях по плаванию на суше и в воде. На суше сообщаются теоретические сведения по спасанию тонущих в летних и зимних условиях, и изучаются приемы освобождения от захватов тонущего, его транспортировка. На воде изучаются приемы подплывания к тонущему, освобождения от захватов и транспортирования.

Обучение приемам освобождения от захватов тонущего проводится сначала на суше, затем в воде. При обучении приемам транспортирования применяются следующие упражнения:

- транспортирование плавательной доски или других легких плавающих предметов в положении на спине и на боку;
- проплывание на боку и на спине при помощи ног, держа руки в таком положении, которое должно быть принято для поддержания или захвата пострадавшего;
- транспортирование мнимо тонущего выполняется с использованием различных способов с постепенным увеличением дистанции;
- при поиске утонувшего и поднимании его на поверхность применяются ранее приобретенные навыки в нырянии в глубину за предметами.

Основная направленность занятий со студентами в течение 1–3 курса предусматривает:

- повысить ответственность у студентов за свою плавательную подготовленность;
- ознакомить с мерами предупреждения несчастных случаев на воде;
- овладеть техникой использования спасательного инвентаря;
- выработать у студентов умение длительное время держаться на воде;
- обучить плаванию в одежде, нырянию в длину и глубину;
- приобрести знания способов подплывания и освобождения от захватов при спасательных мероприятиях;
- выработать навыки транспортировки;
- изучить способы оказания помощи провалившемуся под лед;
- приобрести знания оказания первичной помощи пострадавшему.

Учебная программа физического воспитания по плаванию в вузе предусматривает теоретический и практический разделы, которые направлены на повышение мотивации к самостоятельному физическому самосовершенствованию и укреплению собственного здоровья. Благодаря полученным знаниям и навыкам студенты могут воспользоваться ими по мере необходимости.

PERFECTION OF SWIMMING PREPARATION OF STUDENTS BY MEANS OF APPLIED SWIMMING

E. N. Morozova

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

At our time, skill to sail vitally important applied skill, he necessary all, since knowing how sail, knowing main receiving the saving drowning can come on help damaged.

Keywords: sail, preparation, problems, facility, education.

© Морозова Е. Н., 2011

УСЛОВИЯ ПРОЦЕССА ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Т. А. Омельченко

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

Большинство дисциплин, входящих в содержание образования, способны внести свой вклад в воспитание культуры личности студентов. Дисциплина «Физическая культура» является одной из ведущих. Процесс адаптации таких студентов к обучению в вузе непосредственным образом связан с приобщением студентов к оздоровительной деятельности. Эффективность процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности может повыситься при определенных условиях.

Ключевые слова: достижение успеха, здоровье, физическая культура, студент, адаптация, оздоровительная деятельность.

Достижение успеха в жизни связано с социальной компетентностью молодого поколения, умением взаимодействовать с окружающими людьми, гармонизировать свои отношения с обществом, принимать адекватные сложившейся ситуации решения. Конвертируемый специалист – это специалист, обладающий определенными знаниями, способный применять их на практике. Но, в первую очередь, это специалист здоровый.

В условиях меняющегося общества возрастает необходимость готовить к жизни поколение, способное адаптироваться к социально-экономическим переменам, устойчивое к воздействию негативных факторов внешней среды.

Большинство дисциплин, входящих в содержание образования, так или иначе способны внести свой вклад в воспитание культуры личности студентов, предмет «физическая культура» является одним из ведущих. Между тем, в мышлении студентов доминирует прагматическая установка на повышение физической подготовленности и спортивно-технических результатов. Как следствие, физическая культура для большинства студентов вуза еще не стала личной ценностью, не находит отражения в их образе жизни.

Сущность формирования физической культуры состоит из двух компонентов: *во-первых*, целенаправленный, сознательный, систематический процесс влияния внешнего воздействия на развитие личности с целью изменения психологической, динамической, функциональной структуры личности и выработки у нее устойчивых механизмов сознания, отношений и поведения; *во-вторых*, формирование выражает собой результат целенаправленного, сознательного, систематического процесса воздействия на личность и последовательное приближение к оптимальной степени развития всей системы ее качеств, которые проявляются на практике и характеризуют сформированную личность.

Несмотря на приоритетность направления государственной политики в обеспечении здоровьесбережения граждан России, в настоящее время здоровье студенческой молодежи продолжает вызывать большую тревогу. Отмечается негативная динамика, подтверждением которой является рост числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры.

Адаптация данной группы студентов проходит со значительными трудностями, хотя именно данная социальная группа перспективна для формирования осознанного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Процесс адаптации таких студентов к обучению в вузе непосредственным образом связан с приобщением студентов к оздоровительной деятельности: эффективность одного является следствием повышения эффективности другого. Человек – это система, в которой нет ничего лишнего, ничего второстепенного. А потому в борьбе за его жизнь и качество этой жизни, важно воздействие на все составляющие этой системы, и здесь равно важны и лекарственное лечение, и психотерапия, и питание, и даже перестройка мировоззрения. Сегодня, когда медицинские услуги и лекарства так дороги, а среда обитания постоянно ухудшается, сохранение и укрепление здоровья простыми, доступными каждому средствами становится основной задачей.

Формирование в рациональные сроки умения самостоятельно заниматься, с одной стороны, и достижение ощущения реальной пользы и прогресса как в физическом, так и психофизиологическом состоянии занимающихся – с другой, является необходимым компонентом процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности. Поэтому перед преподавателем по физической культуре стоит важная задача – поиск эффективных подходов и методов работы со студентами.

Приобщение студентов к оздоровительной деятельности является основополагающим принципом адаптации студентов к обучению в вузе.

По данным социологического опроса, каждый второй студент 1 курса в качестве причины, затрудняющей процесс адаптации к обучению в вузе, выделяет неготовность к организации режима жизнедеятельности в новых условиях. Они не готовы к рацио-

нальному планированию своего времени, нарушают гигиенические нормы умственного труда, быта, питания, недооценивают положительное влияние на учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, питание, пребывание на свежем воздухе и выполнение физических упражнений.

Все вышеизложенное говорит о том, что нужен поиск форм, средств и методов, влияющих на успешность адаптации студентов к обучению в вузе, необходима целенаправленная работа по укреплению их здоровья, формированию оптимального режима жизнедеятельности, которые непосредственным образом отражаются на качестве учебного труда и процессе адаптации. Одним из таких эффективных средств является физическая культура.

Одним из важнейших факторов, влияющих на успешность адаптации студентов к обучению в вузе, является состояние здоровья и уровень их физической подготовленности. Кроме вышеизложенного (особенно в последние годы) актуализируется проблема влияния на адаптацию студентов к обучению в вузе, состояние их психологического здоровья, режима жизнедеятельности. Так, при исследовании психической составляющей здоровья студентов обращает на себя внимание астенизация и большое число функциональных нервно-психических расстройств. Астенизация – это состояние психической слабости, выражающейся в повышении утомляемости, ухудшении памяти в виде затруднения запоминания и воспроизведения, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению.

Помимо учебной нагрузки сказываются также экологическое влияние (большие объемы времени перед экраном компьютерного монитора, нахождение в плохо проветриваемом помещении, скученность на местах занятий и т. д.), проблемы межличностных отношений в быту и учебной группе, постоянный дефицит времени, низкая двигательная активность, нарушение режима питания и сна. Совокупность этих факторов воздействия на студента вызывает перенапряжение физической сферы, что может приводить к переутомлению и дезадаптации. Итог такого процесса – снижение здоровья, и, следовательно, успеваемости.

Показателями успешной адаптации являются высокий статус студента в коллективе, а также психологическая удовлетворенность этим коллективом в целом и ее наиболее важными для него элементами (удовлетворенность учебой и ее условиями, ее содержанием, организацией). Показателями низкой адаптации являются неудовлетворенность коллективом, складывающимися формальными и неформальными связями, учебным трудом, его организацией, бытом и др., что приводит к низким показателям учебы, а в некоторых случаях и к отчислению из вуза. В основном это относится к первокурсникам, не сумевшим адаптироваться к вузовским требованиям, проявившим неспособность быстро включиться в отношения вузовской жизнедеятельности. Успешность приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре во многом зависит от состояния здоровья и организации жизнедеятельности. Отмечается, что одной из причин ухудшения здоровья студентов является их безразличие к нему и неготовность к организации жизнедеятельности в новых условиях. Богатейший арсенал средств физической культуры в профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности остается невостребованным в повседневной жизни студенческой молодежи.

Эффективность процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности повысится при следующих условиях:

- 1) приоритет занятий по физической культуре в учебном процессе (введение не менее 3 раз в неделю, а то и ежедневных занятий на всех курсах);
- 2) принятие субъектами учебного процесса цели деятельности (главная цель – здоровье);

3) создание образовательной среды, приобщающей студентов к оздоровительной деятельности;

4) использование максимального разнообразия средств физической культуры, выходящих за рамки традиционно культивируемых в вузе видов спортивной деятельности;

5) психодиагностика и психокоррекция;

6) проведение занятий в микрогруппах (4–5 человек), сформированных на основе взаимовыбора и совместимости;

7) учет влияния различных двигательных режимов и физических нагрузок на психофизиологическое состояние студентов, их работоспособность;

8) организация и формирование режима жизнедеятельности студентов в изменяющихся условиях обучения, подготовка студентов к использованию средств физической культуры в самостоятельной оздоровительной деятельности;

9) использование форм, средств и методов обучения, способствующих оптимизации межличностных отношений студентов в учебной группе;

10) обеспечение каждому студенту ситуации успеха в его физкультурной деятельности (преобладание положительных эмоций – выработка положительного условного рефлекса к занятиям);

11) стимулирование рефлексивной деятельности студентов (ведение каждым студентом дневника здоровья с целью анализа собственного уровня здоровья и физической подготовленности).

Здоровье студенчества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них ценности здоровья возможно при выборе образовательных технологий, адекватных категории обучающихся, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

CONDITIONS OF STUDENTS TO HEALTH JOINING ACTIVITIES PHYSICAL TRAINING

T. A. Omelchenko

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

The contribution to education of culture of the person of students, subject physical training are capable to bring the majority of the disciplines entering into the maintenance of formation, anyhow, is one of leaders. Process of adaptation of such students to training in high school is directly connected with familiarising of students with improving activity Efficiency of process of familiarising of students to improving activity can to raise under certain conditions.

Keywords: success achievement, health, physical training, the student, adaptation, improving activity.

© Омельченко Т. А., 2011

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТИМУЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С. В. Орлова

Иркутский филиал Российского государственного университета
физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Россия, Иркутск

Рассматривается проблема повышения эффективности учебного процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов с использованием дополнительных специальных технических средств для биомеханической стимуляции, повышающей интерес студента и помогающей ему быстрее компенсировать свои недостатки в физической подготовке и уровне физического здоровья.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, учебный процесс, биомеханическая стимуляция.

В настоящее время при организации процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для успешной трудовой деятельности. Перестройка системы образования поставила перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Если личность инженера не содержит элементов культуры физической, заботы о своем физическом здоровье, то он не сможет в полной мере осуществить воспитание этих качеств у подчиненных [1; 2].

Требования к уровню подготовки по физической культуре вызывают определенные затруднения в их выполнении со стороны девушек и юношей. В определенной степени это связано с состоянием их физического здоровья и работоспособности. Поэтому возрастает роль профессионально-прикладной подготовки студентов как фактора, способствующего улучшению состояния физического здоровья и работоспособности. К сожалению практика показывает, что вопросы научной организации профессионально-прикладной физической подготовки в большинстве образовательных учреждений не занимают заслуженного и престижного места. В результате, повсеместно встречаются многочисленные факты негативного отношения студентов к физической культуре и спорту, наблюдается полное бессилие в использовании средств физической культуры в воспитании студентов.

В таких условиях большое значение приобретает применение дополнительных технических средств и методов, повышающих интерес студента и помогающих ему более быстро компенсировать свои недостатки в физической подготовке и уровне физического здоровья.

Одним из наиболее эффективных средств улучшения физического здоровья и физической подготовленности является биомеханическая стимуляция (БМС) на специаль-

ных тренажерах. Биомеханическая стимуляция мышц – метод мышечной регенерации и общей поддержки здоровья. Она с большим успехом используется в спортивной тренировке, способствует более быстрому развитию силы и может эффективно увеличивать суставную подвижность [3; 4].

Достоинством биомеханической стимуляции является то, что она позволяет разрабатывать индивидуальную программу занятий, планируя и выполняя упражнения, направленные на укрепление наиболее ослабленных мышечных групп и поддержание уровня физической подготовленности.

Кроме того, каждое силовое упражнение направлено на тренировку мышц и связок определенного участка тела и дано в порядке возрастания сложности, в зависимости от уровня подготовленности. Каждое упражнение выполняется в зависимости от индивидуальных физических возможностей в данный момент, постепенно совершенствуясь.

Проведенный анализ посещаемости занятий с использованием БМС выявил повышение уровня заинтересованности студентов, особенно для лиц с ослабленным здоровьем и недостаточным физическим развитием. Данный подход к преподаванию физической культуры в вузе позволяет развить мотивы студента к самосовершенствованию и развитию (см. таблицу).

**Динамика показателей посещаемости и успеваемости
студентов ИРГУПС (М±m), %**

Показатели	Учебные годы				
	2008–2009 гг.	2009–2010 гг.	Прирост, % (годовой)	2010–2011 гг.	Прирост % (общий)
Посещаемость КГ	65,6±1,6	67,8±1,8	2,2	71,2±0,8	5,6
Посещаемость ЭГ	69,7±2,1	86,7±1,0	17	92,8±1,1	23,1
Успеваемость КГ	60,9±2,3	70,1±2,4	9,2	83,1±2,2	22,2
Успеваемость ЭГ	61,6±2,3	94,6±1,8	33	100	38,4

Библиографические ссылки

1. Герьянская Н. О. Программа здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении // Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве современной школы : сб. ст. Новосибирск : НИПК и ПРО, 2008. С. 43–51.
2. Казначеев В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование. М. : Кострома. Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1996.
3. Орлова С. В. Уровень физической кондиции и физического здоровья современной молодежи // Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве современной школы : сб. ст. Новосибирск : НИПК и ПРО, 2008. С. 275–280.
4. Орлова С. В. Биомеханическая стимуляция как средство повышения уровня физического здоровья студентов // Тезисы докл. Всерос. науч.-практ. конф. СибГУФК. Кемерово, 2004. С. 270–272.

USE OF SIMULATORS BIOMECHANICAL STIMULATION TRAINING IN HIGHER EDUCATION

S. V. Orlova

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism,
Russia, Irkutsk

The article is dedicated to a problem of increase of efficiency of educational process professional – applied of physical preparation of the students, using additional special technical means for biomechanical stimulation, raising interest of the student and assisting to him faster to compensate the lacks of physical preparation and level of physical health.

Keywords: professional-applied physical preparation of the students, educational process, biomechanical stimulation.

© Орлова С. В., 2011

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Г. В. Федотенко

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

Рассматривается осуществление здоровьесбережения в профессиональной деятельности. Охарактеризовано содержание профессионального образования в аспекте здоровьесбережения, и использование здоровьесберегающих педагогических технологий.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровьесберегающая педагогика.

В настоящее время самая актуальная проблема человечества – это здоровье. В нашем обществе наблюдается значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остается не более 10–12 %), стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые регистрируются более чем у 50–60 % школьников и студентов, резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей. В связи с этим, очень актуальными становятся здоровьесберегающие тенденции в образовании.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определять как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одной из самых перспективных образовательных систем XXI в., и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения учащихся, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам. Ее главная отличительная особенность – приоритет здоровья, т. е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного

процесса. Это определяет последовательное формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все педагоги, специалисты, учащиеся и их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье подрастающего поколения. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в настоящее время в системе образования, им были выделены несколько групп, отличающихся разным подходом к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы: медико-гигиенические технологии (МГТ), физкультурно-оздоровительные технологии (ФОГ), экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ), технологии обеспечения безопасности и жизнедеятельности (ТОБЖ), здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Использование здоровьесберегающих технологий не только обогащает возможности формирования у детей адаптационных механизмов к учебной деятельности, но и строит более теплые взаимоотношения между собой и с педагогами. Грамотное использование здоровьесберегающих методик положительно влияет и на личностные характеристики участников образовательного процесса. Для педагога осознание ценности здоровья становится системообразующим фактором, побуждающим вести здоровый образ жизни, уважать личность ребенка и, в конечном счете, гармонизировать образовательный процесс.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» (ЗОТ) появилось в педагогике в последнее десятилетие. ЗОТ реализуются в образовании на основе личностно-ориентированного подхода и предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей. Здоровьесберегающие образовательные технологии, по определению Н. К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [1].

Здоровьесберегающая технология – это условия обучения в образовательном учреждении; соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка или подростка; рациональная организация образовательного процесса; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [2].

Основными компонентами ЗОТ выступают:

- аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности;
- гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познания себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интереса к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;
- здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой и окружающей средой;
- эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых (формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность и др.);

– экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами, кроме того, обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие;

– физкультурно-оздоровительный компонент, предполагающий владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии, кроме того, обеспечивает закаливание организма, высокие активные возможности [3].

Необходимо в заключении отметить, что вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения являются не только образовательной, но и социальной проблемой, выходящей за границы сферы образования. Очень важно, чтобы в сфере подготовки учителей произошла переориентация на основные принципы гуманного образования, одним из которых является его направленность на здоровьесбережение участников образования.

Библиографические ссылки

1. Смирнов Н. К. Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М. : АРКТИ, 2005.
2. Здоровьесберегающее образование: теорет. и приклад. аспекты : сб. ст. / Перм. гос. пед. ун-т. Пермь : Кн. мир ; Звезда, 2002.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М. : АПК и ПРО, 2002.

SCHOOL HEALTH IN EDUCATION

G. V. Fedotenko

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

Are considered realization health saving in professional work. The vocational training maintenance in aspect health saving, and use health savings pedagogical technologies is characterized.

Keywords: health, health saving, health savings educational technologies, health savings pedagogics.

© Федотенко Г. В., 2011

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

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБРАЗ БОКСЕРА – ГЕРОЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, ИСПОЛЪЗУЕМЫЙ В СОВРЕМЕННОМ ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Т. Г. Арутюнян¹, В. В. Рубченко²

¹Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

²МБОУДОД «СДЮСШОР по боксу имени Н. Д. Валова», Россия, Красноярск

Рассматриваются воспитательные возможности спорта при ведущей роли тренера и учащихся общеобразовательных школ (при ведущей роли воспитателя и учителя школы). Даются рекомендации по использованию учебно-методической литературы в процессе патриотического, духовно-нравственного воспитания спортсменов-боксёров, учащихся общеобразовательных школ. Кратко представлен образ Николая Фёдоровича Королёва, прославленного боксёра – героя Великой Отечественной войны.

Ключевые слова: дух, воля, бокс, мораль, патриотизм, тренер, воспитание, тренировка, образ, спецкурс, бой.

Во время непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям происходит формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферы спортсмена. Успех в занятиях и соревнованиях во многом зависят от развития интеллекта спортсмена, его эмоционального склада и морально-волевых качеств [1; 2].

Нравственность и связанные с ней определенный «дух», образ мыслей и чувств, пользующиеся всеобщим уважением, присущи спорту не как некий внешний атрибут, а как элементарные и необходимые предпосылки» (Э. Майнберг, 1984) [3].

Мораль (или нравственность) является особой формой общественного сознания, выполняющей функцию регулирования поведения людей во всех без исключения областях общественной жизни. Многие нравственные понятия имеют всеобщий, непреходящий характер и представляют собой так называемые общечеловеческие ценности. К таким относятся понятия патриотизма, совести, справедливости, долга, достоинства, гуманизма и т. д. (всего насчитывается несколько сотен нравственных терминов). Только морально здоровое общественное сознание в состоянии сформировать представление о высоком нравственном идеале – человеке справедливым, любящем свою Родину, занимающем активную гражданскую позицию, противостоящему всякого рода низменным человеческим проявлениям [2].

Воспитание боксёров основывается на интересе к данному виду спорта и является основой успешного обучения, воспитания трудолюбия на тренировках, аккуратности и дисциплинированности.

На примере советских и российских выдающихся боксеров, их большой работоспособности тренер прививает любовь к труду, добивается выполнения планов тренировок, сознательного отношения к намечаемым мероприятиям. Воспитатель (тренер) прививает молодым боксерам чувство удовлетворения от хорошо проведенного боя, даже если он и проигран. Он запрещает во время тренировок наносить сильные удары, воспитывает чувство уважения к противнику, учит соблюдать правила ведения боя, быть вежливым к противнику, секундантам и судьям.

Тренировки необходимо проводить интересно, чтобы они вызывали положительные эмоции и желание заниматься. Во время занятий по боевой практике или состязаний нельзя допускать продолжения боя при явном преимуществе одного из боксеров, бои следует анализировать, после соревнований разъяснять причины поражений или побед [4].

Необходимым методическим обеспечением патриотического, нравственного и гражданского воспитания не только учащихся СДЮШОР по боксу, но и общеобразовательных школ Красноярскa способствуют беседы о высокотехничном боксе, кинофильмы о красивых боях, мемуарная и специальная литература о замечательных боксерах и других спортсменов [5–8].

Рекомендуем ознакомиться с методическими материалами, используемыми нами в процессе воспитания молодёжи в формате PDF: спецкурс для общеобразовательных школ города Красноярскa «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» (сайт Главного управления образования Красноярскa – КИМЦ – методические пособия и материалы Международной электронной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития» на сайте Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнёва).

Образ Н. Ф. Королёва (см. фото), наряду с другими спортсменами [6], используется для патриотического воспитания молодёжи в спецкурсе с сентября 2011 г. во всех общеобразовательных учреждениях Красноярскa [5]. Николай Фёдорович родился 14 марта 1917 г. в Москве. После окончания школы работал на заводе «Нефтегаз».



Прославленный боксёр – герой Великой
Отечественной войны Н. Ф. Королёв

В 1933 г., когда Королёв увлекся боксом, ему исполнилось 16 лет. Решение пришло сразу, как только он увидел в Измайловском парке тренировочные бои учеников И. С. Богаева, преподавателя кафедры бокса Государственного центрального Ордена Ленина Института физической культуры (ГЦОЛИФК, расположенному на тот момент

по адресу: Москва, ул. Козакова 18). Просьба о зачислении в секцию бокса была удовлетворена тренером: перед ним стоял рослый, богатырского сложения юноша.

В течение трех месяцев летних тренировок новичок успешно осваивал премудрости бокса. Осенью у Богаева появилась возможность показать необыкновенно одаренного юношу Аркадию Харлампиеву, возглавлявшему кафедру бокса.

Уже первые учебные бои Николая Королева, его атакующие и защитные действия, быстрое перемещение по рингу, а также правильное тактическое мышление в зависимости от боевой ситуации произвели на Аркадия Георгиевича сильное впечатление. Он понял: перед ним прирожденный боец, самородок, восходящая звезда первой величины.

За 22 года выступлений на ринге Королев провел 204 боя, в 180 из них одержал победу, половина побед была одержана досрочно: нокаутом – 50, ввиду явного преимущества – 39.

Девятикратный чемпион СССР, четырехкратный абсолютный чемпион страны и абсолютный чемпион Москвы 1941 г., Королев установил своеобразный рекорд, который до сих пор не перекрыт никем. Четырнадцать раз, с 1936 по 1949 гг., он достойно отстаивал свое звание сильнейшего боксера страны.

Последним его выступлением было участие в Спартакиаде народов СССР в 1956 г. в возрасте 39 лет, что также является рекордом спортивного долголетия в боксе. Королев вышел в финал, участвовать в котором не смог из-за травмы руки.

В 1936 г. нацистская Германия проводила в Берлине Олимпийские игры. Не все страны изъявили желание участвовать в них, выразив протест фашистскому режиму. Как альтернатива в следующем году в Антверпене была организована Рабочая олимпиада. Советские спортсмены ошеломили мир. В плавании, футболе, борьбе и боксе нам не было равных. Одним из самых памятных выступлений нашей боксерской дружины (из четверых представителей победили все) были две встречи Николая Королева.

С первых дней Великой Отечественной войны боксер был зачислен в добровольческую бригаду, формировавшуюся в основном из спортсменов. Добился, чтобы его взяли в диверсионную группу – отдельный мотострелковый батальон особого назначения (ОМСБОН). Он оказался в партизанском отряде Д. Н. Медведева (впоследствии Героя Советского Союза), сражавшемся с врагом в Брянских лесах. После очередной боевой операции вынес с поля боя раненного в голову командира отряда. За активное участие в боевых действиях отряда в тылу врага награжден орденом Боевого Красного Знамени.

В одном боевом эпизоде Медведев увидел, что Николай поднял руки и пошел сдаваться врагу, взвел курок и хотел выстрелить в спину. Командир только в последний момент понял, что затеял этот могучий солдат. Вооруженные фашистские солдаты сопроводили его к дзоту. Королев вошел в тесное укрепление, оценил ситуацию и как в старые добрые времена просто нокаутировал двоих, взял их же гранаты и взорвал огневую точку.

Физические упражнения, занятия боксом воспитали в Н. Ф. Королёве стальную выдержку и твёрдую волю. Заслуженный мастер спорта СССР, получивший награды: орден Красного Знамени, орден Трудового Красного Знамени, медаль «Партизану Отечественной войны» I степени, Николай Федорович вошёл в историю Отечественной войны, советского и российского бокса [5].

Библиографические ссылки

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008.
2. Тер-Ованесян А. А. Спорт обучение, тренировка, воспитание. М. : Физкультура и спорт, 1967.

3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физическая культура, 2005.
4. Романенко М. И. Бокс : учебник. Киев : Вища шк., 1978.
5. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества : спецкурс для общеобразов. школ Красноярска ; Краснояр. информ.-изд. центр. Красноярск, 2011.
6. Арутюнян Т. Г., Миндиашвили Д. Г., Гефт Н. В. Вернер Зееленбиндер – легендарный спортсмен Германии // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития : материалы Междунар. электр. науч.-практ. конф. ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2011.
7. Прядченко В. Ф. Единство духа и тела : монография. Красноярск : Город, 2005.
8. Арутюнян Т. Г., Тайберт В. Утреннюю гимнастику – школьнику и олимпийцу // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития : матер. Междунар. электр. науч.-практ. конф. ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2011.

HISTORICAL IMAGE OF BOXER – HERO OF THE GREAT PATRIOTIC WAR, USED IN MODERN PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH

T. G. Arutyunyan¹, V. V. Rubchenko²

¹Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

²Specialized children-youthful school of the Olympic reserve on boxing
named after N. D. Valova, Russia, Krasnoyarsk

The article deals with educational opportunities in sports leadership coach and secondary school students (under the leadership of educator and school teacher). The recommendations on the use of educational materials in the patriotic, spiritual and moral education of athletes, boxers, students of secondary schools. Briefly presented image Nikolai Fedorovich Korolev, famous boxer – the hero of the Great Patriotic War.

Keywords: spirit, will, boxing, morality, patriotism, coach education, training, image, special course, fight.

© Арутюнян Т. Г., Рубченко В. В., 2011

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ

Н. В. Ивашко¹, И. В. Адаменко²

¹ Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

² Красноярский строительный техникум, Россия, Красноярск

Современная цивилизация порождает кризисные явления в образовательной среде. Тревожат антигуманность, снижение этических, нравственных критериев у многих подростков, усиливаются инфантильные тенденции: недостаточная самостоятельность, скудный опыт социальной жизни.

Ключевые слова: бытовой терроризм, подросток, здоровый образ жизни, педагог, спорт, физическая культура.

В поведении подростков, особенно тех, кого принято относить к трудным, часто прослеживается стремление самоутвердиться за счет более слабых сверстников или даже взрослых людей путем их устрашения или с помощью насилия. Такое поведение можно квалифицировать как «бытовой терроризм».

У некоторых подростков стремление запугать окружающих, держа их в состоянии постоянного страха или психического напряжения, обычно связано с достижением конкретных, часто глубоко эгоистических целей. У таких подростков бывают сформированы потребности, которые они не могут удовлетворить доступными им средствами (например, потребности в социальном признании, доминировании, материальные, сексуальные, коммуникативные потребности и т. д.). Сам подросток, как правило, отличается рядом черт характера, сложившихся под влиянием определенных микросоциальных условий. Имеют значение при этом и элементы психофизиологических трудностей взросления (плохое самочувствие, резкие колебания настроения, неустойчивость психики в период полового созревания и т. д.).

Для педагога важно не только понимать причины, которые могут привести к деформациям характера подростка и вследствие этого к бытовому терроризму по отношению к близким людям, друзьям, учителям, но также следует четко представлять себе, насколько опасно это явление для общества в целом, какие отдаленные последствия может иметь освоение таких болезненных форм достижения личных (или узкогрупповых) целей, как терроризм.

Большое значение имеет решение проблемы бытового терроризма и предупреждение этого явления в обществе, где манипуляция путем насилия имеет широкое распространение, является частью бытовой культуры и не осознается большинством населения как негативное общественное явление. Педагоги должны способствовать осознанию этой проблемы родителями учащихся, поскольку именно в семье складываются главные поведенческие стереотипы подростка, развивается склонность разрешать собственные трудности путем насилия и агрессии. Это позволит снизить остроту конфликтов, возникающих между педагогами, родителями и подростками и будет способствовать решению возникающих проблем на основе взаимопонимания, толерантности и оптимизации взаимоотношений.

Причины агрессивного поведения подростков имеют ряд психофизиологических предпосылок, лежащих в основе формирования устойчивых болезненных стереотипов взаимоотношений с людьми. Спокойное, неизменно гармоничное, застывшее, приспособленное существование человека невозможно в принципе. Динамическое равновесие с окружающей средой, в которой пребывает человек, делает необходимой постоянную к ней адаптацию. Если этот процесс протекает успешно, можно считать человека

здоровым на данном конкретном промежутке времени. В противоположном случае различные формы дезадаптации приводят к заболеваниям соматического и психического характера, а также к социальным отклонениям. Например, аддиктивное поведение, направленное на поиски радости, удовольствия любой ценой (путем употребления наркотиков, алкоголя и пр.).

Особенно трудна адаптация к средовым условиям в подростковом возрасте в силу переживаемых организмом физических и психофизиологических перестроек.

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения здоровье необходимо рассматривать не только как состояние благополучия, но и как процесс постоянного поддержания этого благополучия. Поэтому, чтобы быть здоровым, необходимо выработать особый стиль жизни, который позволял бы постоянно поддерживать здоровье, иными словами, необходимо выработать, сформировать здоровый образ жизни.

Образ жизни подростка может считаться здоровым, если он не только позволяет ему сохранять и поддерживать здоровье, но и обеспечивает адаптацию к внешнесредовым факторам в трудный период взросления.

Отклонения в состоянии здоровья (вплоть до болезни) часто имеют именно поведенческую основу.

Многие болезненные и рискованные формы поведения складываются (осваиваются) именно в подростковый период, хотя их причины могли объективно влиять на ребенка и раньше.

Здоровый человек в поведенческом плане наслаждается жизнью и всеми ее проявлениями: любовью, дружбой, любимым делом; легче осваивает трудовые навыки, успешнее приспосабливается (адаптируется) к условиям существования.

Имея в «здоровом теле здоровый дух», человек испытывает потребность учиться и работать, он общителен, доброжелателен к людям, заботливо и бережно относится к близким, стрессоустойчив. Болезнь проявляется в субъективном совокупном ощущении дискомфорта – не только боли и физической слабости, но и слабости психической, проявляющейся в неумении рационально организовать собственную жизнь.

Больной человек, как правило, не способен эффективно трудиться, строить продуктивные отношения с людьми, принимать решения и нести за них ответственность, заботиться о близких. Человека с болезненным поведением отличает агрессивность, конфликтность, склонность к вредным привычкам (пьянству, наркомании, токсикомании, беспорядочным половым связям и пр.).

Поскольку создать комфортные или просто оптимальные условия во всех сферах жизни просто невозможно, человек неизбежно должен специализировать свои отношения с окружающей средой, выбирать и реализовывать значимые направления своей активности. Это означает необходимость уметь оптимизировать (упростить или усложнить в соответствии с жизненно важными потребностями) взаимоотношения с окружающей средой до индивидуального уровня переносимости действующих при этом нагрузок. Понятно, что формирование здорового образа жизни заключается в том, чтобы поддерживать максимальное количество связей с миром, способных быть конструктивными и жизнеспособными, с пользой для здоровья.

Большинство людей воспринимает жизнь как величайшую личную ценность. В то же время ценность здоровья нередко только декларируется, а на деле многие ничего не делают для того, чтобы сохранить, улучшить свое здоровье или хотя бы не наносить ему вреда. Причины этого – невежество, недостаток общей культуры, неумение правильно, в соответствии со своими возможностями организовать свою жизнь и неумение беречь собственное здоровье и здоровье окружающих людей.

Многие подростки осознают, что не могут эффективно адаптироваться (приспосабливаться) к социальным требованиям, но не связывают это с образом жизни, неупоря-

доченным режимом дня, нерегулярным питанием, употреблением вредных для здоровья веществ. Причины своих жизненных проблем в первую очередь ищут в себе (низкая самооценка), в сфере общения (стремление самоутвердиться), часто – в материальной сфере, но не в образе жизни и не в сфере деятельности.

Часто отклонение от здорового поведения является внешней, видимой причиной конфликтов, под которой коренятся проблемы взаимоотношений в семье и школе. Было бы целесообразно обратить внимание подростка на осознание корней неблагополучия как истинного, так и мнимого.

Отклонения в состоянии здоровья (вплоть до болезни) часто имеют именно поведенческую основу. Поведение же всегда связано с мотивацией, которая вырабатывается путем воспитания. Здоровый образ жизни современного человека не может сложиться без формирования путем целенаправленного воспитания мотивации здорового образа жизни. Ранее считали, что если человек знает, что полезно, а что вредно, то он и будет вести себя соответствующим образом. Однако идея «полезности» реализуется лишь в том случае, если она не вступает в противоречие с особенностями воспитания и не требует от индивида каких-либо усилий. Известно, что подростки, твердо знающие о вреде наркотических веществ, часто не способны противостоять давлению приятелей, компании и фактически вовлекаются в наркотическую зависимость помимо своей воли, если не подготовлены настолько, чтобы эффективно противостоять давлению «друзей». Понятно, что для этого одними рассказами о вреде тех или иных веществ не обойтись: необходимо формирование соответствующих мотивов здоровья.

В подростковом, юношеском возрасте физические упражнения, занятия различными видами спорта способствуют активизации умственной работоспособности и психической устойчивости, влияют на деятельность гормональной сферы, усиливая выработку гормонов удовольствия – эндорфинов. При этом резко сокращается выделение адреналина и «стрессовых» гормонов.

Таким образом, двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное напряжение.

В настоящее время двигательный режим большинства учащихся в основном ограничен поездкой на транспорте, подъемом на лифте, занятиями физкультурой в школе (редко – дома), непродолжительными прогулками на улице. В результате большую часть суток подростки ведут малоподвижный образ жизни, выполняя уроки или просматривая телепередачи. Недостаток двигательной активности сказывается на общем состоянии здоровья. Часто меняется артериальное давление, человек быстро утомляется, у него резко меняется настроение. Недостаток движения, *гиподинамия*, как и переживание, приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Для сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности, укрепления защитных сил организма и преодоления стрессов необходимы регулярные занятия физкультурой и спортом. Главное – найти такой вид спорта или комплекс упражнений, который доставлял бы удовольствие. В этом случае хорошая физическая форма поможет удовлетворить определенные социальные, интеллектуальные и духовные потребности, а не будет самоцелью и навязчивой идеей.

В приобщении детей и подростков к спорту очень большое значение имеет положительная мотивация ребенка к занятиям, которую создает успех, достигнутый в спортивных соревнованиях. Поэтому оздоровительная работа в учебных заведениях с использованием средств физической культуры и спорта должна проводиться с учетом важной роли соревновательности в ходе занятий, а не только их полезности.

ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR AMONG YOUNG PEOPLE YOUTH

N. V. Ivashko¹, I. V. Adamenko²

¹Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

²Krasnoyarsk Building Technical School, Russia, Krasnoyarsk

The modern civilisation generates the crisis phenomena in the educational environment. Disturb antihumanity, decrease in ethical, moral criteria at many teenagers, infantile tendencies amplify: insufficient independence, poor experience of a social life.

Keywords: household terrorism, the teenager, a healthy way of life, the teacher, sports, physical training.

© Ивашко Н. В., Адаменко И. В., 2011

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА НРАВСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В. В. Исмиянов, Е. Р. Агаева

Иркутский государственный университет путей сообщения, Россия, Иркутск

Рассматриваются вопросы многофункционального характера физической культуры, её роль в социокультурной жизни и в формировании здоровья людей.

Ключевые слова: физическое образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация.

Физическая культура – это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоением и применением соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество учащейся молодежи. Физическая культура позволяет представить в специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности. На основании вышеизложенного правомерно в структуру понятия «физическая культура» как части культуры включать такие социальные явления, как физическое образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Физическое образование рассматривается сегодня в широком смысле, оно включает в себя обучение, воспитание, развитие, формирование мировоззрения и культуры личности. Процесс физического образования можно представить в виде следующей схемы: от физического обучения и воспитания к саморазвитию и далее к самосовершенствованию через вооруженность, свободу выбора средств удовлетворения и самопознания [1].

Таким образом, физическое образование, есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее духовное и физическое развитие студенческой молодежи, их специальную подготовку

к выполнению социокультурных обязанностей в обществе. Основным творчески деятельным компонентом понятия «физическая культура» является спорт, иерархическая структура которого состоит из двух составляющих: любительского (общедоступного, массового, народного) спорта и профессионального (спорта высших достижений). Спорт – это определенная совокупность физических упражнений в единстве со специфическими общественными отношениями, являющаяся составной частью физической культуры. Спорт тесно связан с психической, нравственной, эстетической, коммуникативной и другими сферами культуры, включается в них определенными своими функциями и в этом отношении является их составным компонентом. Особенное значение имеет состояние здоровья. Например, К. Маркс и Ф. Энгельс связывали здоровье трудящихся – основной производительной силы общества – с совокупностью физических и духовных способностей человека, со свойствами как организма, так и личности человека [2]. Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны: «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых» и др. «Физическая рекреация» представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, развлечений, переключений на другие виды деятельности, отвлечений от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, получения удовольствия, наслаждения от физкультурной деятельности. Общепринятым и бесспорным является признание того факта, что объектом-субъектом физической рекреации является человек и его здоровье. При этом основной функцией физической рекреации признавалась функция оптимизации (поддержки) состояния организма человека, адаптация его к условиям своего природного существования. Она рассматривалась преимущественно в рамках медико-биологических дисциплин, так как наличие слова «физическая» традиционно связывалось с организмом человека. На этом, в частности, построена концепция физической рекреации, разработанная В. М. Выдриным и А. Д. Джумаевым [3].

Физическая рекреация, включая в себя часть медико-биологических дисциплин, является и социокультурной дисциплиной, так как физическая рекреационная деятельность позволяет оптимизировать состояние организма человека, актуализировать его внутренние резервные возможности. Две уникальные особенности человеческой деятельности – групповой характер жизни людей и необходимость координации и регуляции их поведения с общепринятыми ценностями, нормами и правилами поведения – являются необходимыми атрибутами физической рекреационной деятельности. В. В. Милашевич и Е. В. Краснов полагают, что «обучение здоровью для желающих – первая цель. Воспитание общей культуры здоровья – цель более глобальная и отдаленная» [4].

Под двигательной реабилитацией понимается использование физических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний, травм и их последствий. Двигательная реабилитация направлена, прежде всего, на восстановление с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда и спортивных занятий двигательных навыков. Отправным пунктом, когда речь идет о сохранении и укреплении здоровья, считается понятие, принятое Всемирной организацией здравоохранения: здоровьем является состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Отношение человека к собственному здоровью является показателем его культуры. Оно формируется в процессе обучения и воспитания человека, начиная с детских лет, а также в ходе его самообразования и самовоспитания. Вот почему перед наукой и практикой встает многотрудная задача: не только довести знания о здоровом образе жизни до всех слоев населения, но и самым активным образом участвовать в переводе знаний на практические рельсы.

Важную роль в профилактике заболеваний (сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата, нарушение психики и др.) и вообще в оздоровлении людей играет повышение их уровня физического развития, расширение и углубление знаний о человеческой природе, о сущности жизни, творческом и физическом потенциале человека, гармоничности умственного и физического развития. Как средство оздоровления организма физические упражнения известны, по меньшей мере, несколько тысяч лет. В эти годы были выявлены важнейшие закономерности влияния физических упражнений на организм, обнаружена тесная связь между работой мышц и функционированием внутренних органов. Для того чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры по предупреждению заболевания. Об этом очень хорошо написано в книге «Раздумья о здоровье» Николая Амосова [5]. Особенно нужен такой «кликбез» для студенческой молодежи, т. е. той среды, которая, в основном и питает интеллектуальный потенциал нации.

Следовательно, физическая культура, будучи частью общей культуры, способна при правильном научно-обоснованном подходе соединять общество, укреплять на основе общедоступных норм его нравственное и физическое здоровье, целенаправленно, естественным путем повышать жизнеспособность систем и функций организма человека.

Библиографические ссылки

1. Григорьев А. Е. Физическое воспитание в России. СПб., 1994.
2. Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 23. С. 178; 499.
3. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры, 1987. № 3.
4. Милашевич В. В., Краснов Е. В. Тенденция экологизации естествознания. Владивосток, 1983.
5. Амосова Н. Раздумья о здоровье. М. : [б. и.], 1991.

EFFECTS OF PHYSICAL TRAINING ON THE MORAL AND PHYSICAL HEALTH

V. V. Ismiyanov, E. R. Agayeva

Irkutsk State University of Means of Communication, Russia, Irkutsk

In article questions of multipurpose character of physical training, her role in social cultural life and in formation of health of people are considered.

Keywords: physical formation, sports, physical recreation and impellent rehabilitation.

© Исмиянов В. В., Агаева Е. Р., 2011

О ПРИОРИТЕТАХ В РАБОТЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В. С. Мещеряков

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

Бесспорно, физическая культура, являясь одной из частей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение молодого человека в учебе, в быту, в общении и т. д.

Ключевые слова: асоциальное поведение, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, программа.

Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей молодых людей, удовлетворения их потребностей и интересов, активизации человеческого фактора. Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики асоциального поведения среди студенческой молодежи.

Без преувеличения можно сказать, что здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового подрастающего поколения. Иными словами, страна нуждается в создании условий для развития физической культуры и спорта среди молодежи.

В первую очередь должна быть создана эффективная система мониторинга физического развития, подготовленности и физического здоровья детей и учащейся молодежи. Ведь результаты мониторинга дадут возможность оперативно проанализировать ситуацию с дальнейшей разработкой программы, направленной на формирование здорового образа жизни граждан.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения, продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом. Примером являются следующие масштабные мероприятия:

- «Кросс наций»;
- «Лыжня России»;
- спартакиада среди допризывной молодежи;
- семейные старты и др.

Важной является необходимость стимуляции поиска и внедрения эффективных форм спортивного досуга: фитнес-центры, клубы шейпинга и аэробики, а также клубы по иным направлениям физкультурно-оздоровительной деятельности.

В решении проблемы вовлечения в активные занятия физической культурой детей и молодежи особое внимание стоит уделить проведению детьми досуга совместно с родителями. Концепция семейного активного отдыха должна быть признана приоритетной. Для реализации данного направления на уровне правительства Российской Федерации и субъектов Федерации необходимо разработать специальную программу по формированию зон отдыха для городов и районных центров. В эту зону должны входить: сеть спортивно-оздоровительных учреждений, трасс, возле которых формируется нестандартная инфраструктура (спортивные городки, площадки, стадионы, оздоровительные комплексы).

Здесь не стоит забывать про целенаправленную пропаганду физической культуры и здорового образа жизни; создание массивной информационно-пропагандистской кампании, использующей спектр разнообразных средств, с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни.

Стоит отметить, что для надлежащей эффективности данная программа должна иметь всероссийский масштаб и приобрести статус президентской.

Таким образом, для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения важен комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер, некоторые из них отражены в данной публикации. И не стоит забывать о том, что в тоже время они должны сочетаться с экономическими, социальными и политическими реалиями государства.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо использовать во благо процветания России. Ведь это наиболее эффективные и наименее затратные средства морального и физического оздоровления, прежде всего молодежи.

ABOUT PRIORITIES IN WORK ON PREVENTIVE MAINTENANCE ANTI-SOCIAL OF BEHAVIOUR AMONG STUDENT'S YOUTH PHYSICAL TRAINING AND SPORTS MEANS

V. S. Meshcherjakov

Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation
for Drug Trafficking Control, Russia, Krasnoyarsk

Undoubtedly, physical culture, as one part of the overall culture of man, his healthy lifestyle, largely determines the behavior of young people in school, at home, communicating, etc.

Keywords: anti-social behavior, physical culture and sports, healthy lifestyle program.

© Мещеряков В. С., 2011

К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ И ПРАВОНАРУШЕНИЙ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. В. Панов

Сибирский юридический институт ФСКН России, 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 [1].

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.

Ученые и сотрудники УФСКН России по Красноярскому краю отмечают, что в нашем регионе соответствует общероссийская тенденция 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 40 000 данных преступлений, удельный вес в общем объеме всех преступлений, зарегистрированных на территории округа, составил 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 100 000 населения [2].

В 2010 г. более чем на 10 % увеличилось количество преступлений, совершенных лицами в состоянии наркотического опьянения. Кроме того, по ряду субъектов Сибирского федерального 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 2009 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, снижению 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.

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.

Библиографические ссылки

1. Стратегия антинаркотической политики Красноярского края : одобр. на заседании антинаркотической комиссии Красноярского края 25 августа 2010 г. Красноярск, 2010.

2. Невирко Д. Д. Общероссийские и региональные тенденции преступности в Сибирском федеральном округе в 2010 г. и ее прогноз на 2011–2012 гг. // Актуальные проблемы борьбы с преступностью в Сибирском регионе : сб. матер. науч.-практ. конф. Красноярск, 2011. Ч. 1. С. 13–28.

TO THE QUESTION OF PREVENTIVE MAINTENANCE OF THE NARCOTISM AND OFFENCES AMONG MINORS IN TERRITORY OF KRASNOYARSK REGION PHYSICAL TRAINING AND SPORTS MEANS

E. V. Panov

Siberian Institute of Law by Federal Service of the Russian Federation
for Drug Trafficking Control, 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.

© Панов Е. В., 2011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ СРЕДИ ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ

Г. В. Федотенко, Е. А. Земба

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

Рассматриваются практические рекомендации для укрепления физического и психического здоровья подростков девиантного поведения.

Ключевые слова: трудный подросток, физическая культура, моральное и физическое оздоровление, рекомендации.

Значительное место в общей структуре правонарушений занимает преступность несовершеннолетних. Уровень подростковой преступности растет каждый день, что в значительной мере предопределяет будущую криминогенную ситуацию в России. Растет число подростков неуспевающих в учебе, употребляющих алкоголь и наркотики, совершающих уголовные проступки и уголовные преступления. Все больше подростков втягивается в преступный бизнес, продажу наркотиков и многое другое. И все это заставляет задуматься, ведь от того чем занимается подросток в свободное время, как организует свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе [1].

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в работе с подростками девиантного поведения, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг морального и физического оздоровления подрастающего поколения. К сожалению, физическая культура и работа с «трудными» подростками сосуществуют практически независимо друг от друга, достаточно редко соприкасаясь. Лучшим иммунитетом к наркотикам является рациональная двигательная активность, оптимистическая, целеустремленная и конструктивная жизненная позиция молодого человека.

Изучая вопросы формирования физической культуры личности подростков девиантного поведения, склонных к употреблению психоактивных веществ, мнения специалистов разделились: одни ученые предлагают использовать массовую физическую культуру как средство отвлечения от вредных привычек, другие считают, что необходимо подбирать специфические физические упражнения для коррекции их физического, нравственного и психоэмоционального состояния [2].

К сожалению, современная спортивная наука не предлагает эффективных подходов для формирования физической культуры личности подростков девиантного поведения. Нерешенность многих проблем использования физических упражнений в процессе формирования физической культуры трудных подростков, противоречивость взглядов специалистов об эффективных направлениях решения изучаемых вопросов определяют необходимость проведения дальнейших научных исследований в данном проблемном поле, особенно актуальных в отечественных условиях.

Факт сформированности физической культуры личности подростков, склонных к употреблению психоактивных веществ, социально ориентирует данный контингент, вызывает у них потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствует формированию спортивного стиля жизни, создает условия для появления новых позитивных жизненных целей и позиций, повышает самооценку, способствует самоутверждению личности, борьбе с вредными привычками, нацеливает на здоровый образ жизни и физическое совершенствование [3].

Существует программа формирования физической культуры личности подростков, склонных к употреблению психоактивных веществ, включающая физкультурно-спортивную работу, а также нетрадиционные формы организации и управления этим процессом, которые нацелены на формирование у трудных подростков ценностей физической культуры [3; 4].

Практические рекомендации

1. Физические упражнения и условия их выполнения, оказывающие положительный эффект на психику подростков девиантного поведения:

- аэробные упражнения с ритмичным брюшным типом дыхания;
- отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов;
- конкретные, точно определенные пространственными и временными характеристиками, двигательные действия;
- умеренные по интенсивности физические упражнения продолжительностью не более 20–30 мин;
- регулярные физические упражнения, приносящие удовольствие.

Особое значение придавалось упражнениям, направленным на снижение показателей тревожности и депрессивных состояний. Удовольствию от физических упражнений придается центральная роль в учебном процессе по физической культуре.

2. Рекомендации для укрепления психического здоровья при доно-зологических изменениях нервно-психического статуса:

- использование умеренных и постепенно возрастающих по интенсивности аэробных нагрузок;
- обязательное включение в комплекс дыхательных упражнений, которые способны в значительной степени компенсировать явления энергодефицита;
- использование физических упражнений, направленных на развитие гибкости, равновесия, статокINETической устойчивости с целью их влияния на такие психические качества, как уверенность в себе, спокойствие, а также на личностную самооценку;
- применение комплексов релаксационных упражнений, медитативных поз, упражнений для коррекции осанки, для нормализации процессов кортико-висцеральной саморегуляции и потенцирования психической релаксации.

3. Физические упражнения необходимо рассматривать не только как средства физической, технической и тактической подготовки, но и как возможность повышения умственной работоспособности, снятия утомления и стресса, как средства социализации личности и формирования таких качеств, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, соизмерять их, осознанно оказывать взаимопомощь, развивать чувство ответственности.

Библиографические ссылки

1. Алексеев С. В., Петленко В. П. Мудрость здоровья. Культура и образ жизни человека. СПб., 1994.
2. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности: Психология формирования и развития личности. М. : Наука, 1981.
3. Титов Б. А. Социализация детей, подростков и юношества в сфере досуга. СПб., 2008.
4. Прихожан А. И. Проблемы подросткового кризиса // Психологическая наука и образование. 2007. № 1.

PHYSICAL TRAINING IN THE PREVENTION OF ASOCIAL PHENOMENON AMONG YOUTH AND YOUTH

G. V. Fedotenko, E. A. Zemba

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

Practical recommendations for strengthening of physical and mental health of teenagers deviation behavior are considered.

Keywords: the difficult teenager, physical training, moral and physical improvement, recommendations.

© Федотенко Г. В., Земба Е. А., 2011

ПРОФИЛАКТИКА, РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В МЕДИЦИНЕ И СПОРТЕ

ANALYSIS OF POSTURAL SWAY FOR PATIENTS WITH MULTIPLE SCLEROSIS

Yu. Andrejeva², V. Yu. Cesnaitiene¹, V. Streckis, A. Skurvydas¹,
K. Pukenas¹, E. Kavaliauskiene¹

¹Lithuanian Academy of Physical Education, Lithuania, Kaunas

²Rehabilitation and SPA Center "REGSANA", Lithuania, Klaipeda

To obtain changes in postural control the method of static posturography is used usually. The analysis of posturogram let us to determine the character of these changes.

The aim of the study was to determine the effect of multiple sclerosis on changes in balance control of patients. 12 women patients with multiple sclerosis (mean age – $43,0 \pm 5,5$ years, body mass index – $24,7 \pm 4,2$ kg/m²) and 15 healthy women (mean age – $44,5 \pm 3,5$ years, body mass index – $25,5 \pm 2,9$ kg/m²) were included in this study. The balance of the subjects was assessed by the method of static posturography. We calculated changes in the coordinates of the center of body pressure displacement in the lateral and anterior-posterior directions. To assess the changes in the displacement of the center of body pressure in the lateral and anterior-posterior directions two characteristics of advanced signal processing methods, i. e. sample entropy and the index of spectral power dependence on frequency were calculated.

Keywords: balance, complexity, multiple sclerosis.

Balance impairments are common in persons with multiple sclerosis (MS), but clinical balance tests may not detect subtle deficits in adults with MS who are not yet experiencing functional limitations or disability. G. M. Karst [1] noticed that in the early stage of MS testing the patients using Berg Balance Scale (BBS) did not reveal any balance disorders, whereas the analysis of the posturogram of changes in the coordinates of the center of body pressure (COP) showed statistically significant differences between persons with MS and age matched healthy adults. It has been recently founded that balance parameters of persons with MS, i. e. the frequency of fluctuations and the length of trajectory of COP fluctuations are greater among age-matched healthy subjects [1–6]. We have not come across publications, however, given to the study of the complexity of balance changes in persons with MS.

In order to study the dynamics of the functions of human motor systems, the system of balance control included, methods of non-linear dynamics are applied. It has been established that the complexity of physiological dynamics systems enables the human body to react rapidly -to internal and external alterations [7–9]. The complexity of behavior of physiological systems is calculated by applying the index of entropy [10–12]. Thus, for example, for calculating the complexity of balance system behavior Approximate entropy (ApprEn) is applied most frequently [11–12]. The criterion of Sample entropy (SampEn), a more precise method for calculating the complexity of dynamics system, has been proposed by J. S. Richman and J. R. Moorman [10]. For the analysis of the spectrum of signals registered by the trajectory of fluctuations in COP the Spectral Slope index, that indicates spectral power dependence on frequency, is used. It is known that under the impact of various neurological diseases there occurs an increase in the regularity of other physiological processes in human behavior and as a result the complexity of these systems decreases [13]. The purpose of this study was to determine changes in postural sway of patients with multiple sclerosis.

The aim of the research was to determine the effect of multiple sclerosis on changes in balance control of patients.

Material and methods. Subjects. Twelve women patients with MS (mean age – $43,0 \pm 5,5$ years, body mass index (BMI) – $24,7 \pm 4,2$ kg/m²) (group 1) and 15 healthy women (mean age – $44,5 \pm 3,5$ years, body mass index (BMI) – $25,5 \pm 2,9$ kg/m²) (group 2) were included in the study. The data of the group of women subjects affected by MS are shown in the table.

Data of the group of female affected by multiple sclerosis

№	Age	Year of diagnosing MS	Duration of disease	Form of disease	Height, cm	Weight, kg	BMI	EDSS
1	46,3	1996	12	Secondary in progress	164	69,4	25,8	4,5
2	43,4	1998	10	Secondary in progress	172	89	30,1	4,5
3	54,1	1999	9	Secondary in progress	165	54,6	20,1	3,5
4	37,8	1998	10	Secondary in progress	169	64,8	22,7	4
5	43,5	2004	4	Secondary in progress	173	76,1	25,4	4,5
6	46,4	2002	6	Secondary in progress	162	67,4	25,7	3,5
7	39,5	2001	7	Secondary in progress	178	61,2	19,3	3
8	43,9	2000	8	Secondary in progress	172	89	30,1	3,5
9	33,2	1999	9	Secondary in progress	171	61,2	20,9	3
10	46,3	2000	8	Secondary in progress	174	66,9	22,1	3
11	44,8	1999	9	Secondary in progress	186	76,1	22	3,5
12	37,0	2001	7	Secondary in progress	175	98,1	32	3

Note: BMI – body mass index; EDSS – Kurtzke Expanded Disability Status Scale.

The group of the persons included in the study was formed taking into consideration the severity of the disease as measured by the Kurtzke Expanded Disability Status Scale (EDSS) [14], value – not exceeding 4,5 points. Such a form of disease does not require in – patient care since patients are able to look after themselves. The subjects were residents of Kaunas and Kaunas region. The subjects were invited to participate in the study by „OREMUS”, the community of persons affected by the disease of multiple sclerosis (MS). Diagnosis and the form of disorder were given by neurologist after carrying out magnetic resonance imaging research. The subjects were acquainted with the objectives of the research and the protocol.

Research protocol. The balance of the subjects was assessed by the method of static posturography. Kistler force plate was used for this purpose. Every subject stood on the force plate for 60 s altogether. The position of the subjects on the platform was as follows: eyes open, looking straight ahead; feet put together, arms down at the sides, palms inwards. The duration of registering the posturogram – 60 s, sampling rate – 100 Hz. We registered the changes in COP displacement in the lateral (COP dx) and anterior-posterior (COP dy) directions. The registration of the posturogram was started when the subjects took the correct posture on the force plate. By applying the traditional methods the balance of the subjects was calculated as follows:

- COPdx – changes in COP displacement in the lateral direction (mm/s);
- COPdy – changes in COP displacement in the anterior-posterior direction (mm/s).

Assessment of the complexity of balance: The complexity of changes in balance was calculated according to the methods proposed by J. S. Richman and J. R. Moorman [10]. The posturograms of the two groups of subjects, women patients with MS and healthy women, aged 40–50 years were assessed on the basis of two advanced signal processing methods – Sample Entropy (SampEn) and Spectral Slope [6].

SampEn was calculated according to the expression:

$$\text{SampEn}(m, r, N) = -\ln(A/B),$$

where B – total number of matches of length m sequences (within a tolerance r) in length N line; A – total number of matches of length m + 1 sequences (within a tolerance r) in length N line; A/B stands for conditional probability that two sequences that are similar within a tolerance r in segment m will remain similar within a tolerance r in segment m + 1 too; sample entropy indicates the regularity of time series:

when $\text{SampEn} \rightarrow 0$, the process is regular;

when $\text{SampEn} \geq 2$, the process is stochastic;

Spectral Slope indicates the dependence of power spectral density on frequency and it is calculated according to the equation:

$$S = a \cdot f^b,$$

where S – power spectral density; f – frequency; b – coefficient, that indicates the dependence of power spectral density on frequency. To calculate the coefficient the following equation is used:

$$\ln(S) = \ln(a) + b \cdot \ln(f).$$

Spectral Slope values smaller in absolute quantity reflect the properties of the signal studied and the importance of higher frequencies. When Spectral Slope values are greater in absolute quantity they reflect the concentration of frequencies of the signal studied in the spectrum of lower frequencies.

Statistical analysis. For comparison of these mutually correlated parameters in respect to group factor (healthy vs MS) the method of multivariate variance analysis (ANOVA) was used. The significance of the difference between the groups was verified having applied Tukey Post Hoc Test. The level of significance was set at 0,05.

SampEn and Spectral Slope results of the two groups of subjects, i. e. women patients with MS and healthy women, were compared. Statistical significance of results obtained was calculated on the basis of three criteria:

- indicates statistical significance of the difference between the means compared;
- particular eta squared (η^2) indicates effect size of group factor on the parameter estimated;
- statistical power means the power of the test when the alternative hypothesis is set based on the value observed.

Results. The overall severity as measured by EDSS scale was 3,6 points (see table). No significant difference in COP fluctuations between healthy subjects and persons with MS was found (fig. 1).

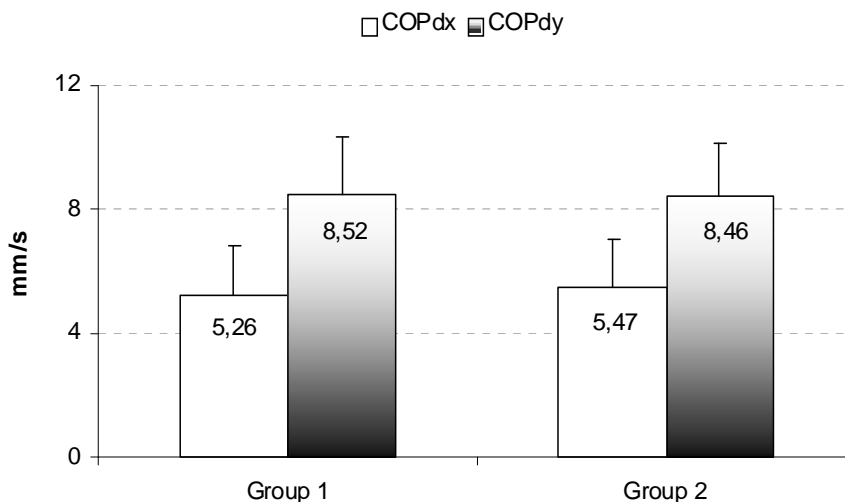


Fig. 1. Mean values (mm/s) of changes in COP in the lateral (COP dx) and anterior-posterior (COP dy) directions

The results of the research showed SampEn of COP dy fluctuations in group 1 to be statistically significantly ($p = 0,008$, partial eta squared (η^2) = 0,277, statistical power = 0,792) smaller, compared to the respective SampEn in group 2 (fig. 2), whereas there was no significant difference in SampEn of COP dx fluctuations between groups 1 and 2. A smaller SampEn indicates that the complexity of COP dy fluctuations decreases, i. e. fluctuations tend to become more regular (less complex).

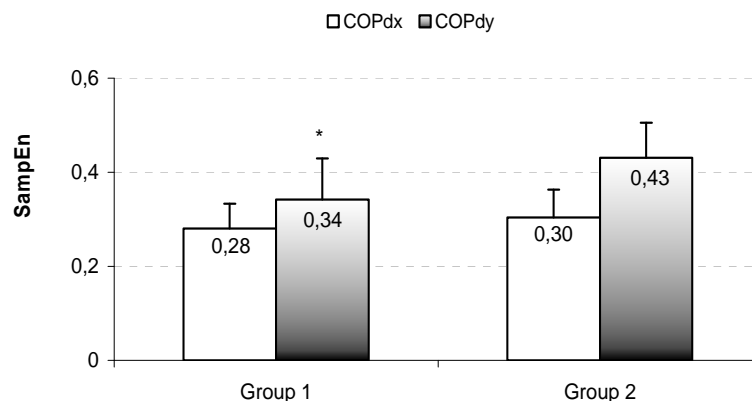


Fig. 2. Mean values of Sample Entropy (SampEn)
Note: * $p < 0,01$, Group 1 compared with Group 2

The data of spectral analysis showed that the Spectral Slope of COP in the anterior-posterior direction (COPdy) in group 1 was statistically significantly ($p = 0,014$, partial eta squared (η^2) = 0,233, statistical power = 0,717) higher than the respective Spectral Slope (COP dy) found in group 2 (fig. 3). No significant difference in the Spectral Slope of COP dx fluctuations between groups 1 and 2 was found.

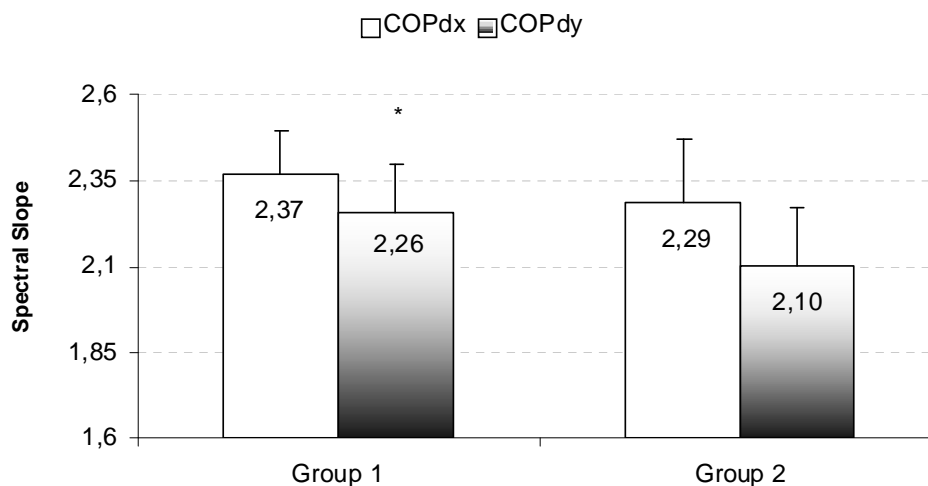


Fig. 3. Mean values of Power Spectral Density dependence on Spectral Slope
Note: * $p < 0,05$, Group 1 compared with Group 2

Spectral Slope absolute mean values of women patients with MS were greater and that shows fluctuations in the case of persons with MS to be concentrated rather in the range of low frequencies.

Discussion. The results of this study have shown that there were no statistically significant differences in the rate of changes in the coordinates of COP both in the lateral and anterior-

posterior directions between women patients with MS and the controls. This contradicts the conclusions of other researches who maintain that in case of MS the rate of changes in the coordinates of COP and its trajectory increases [1; 3–5]. We have established that in patients with MS the signals of COPdy. Fluctuations are more concentrated in the range of low frequencies. It could be assumed that with low fluctuation frequencies prevailing, the system of balance control becomes slower.

We have found the complexity of balance system behavior (SampEn) of women with MS to be statistically significantly smaller compared to the healthy women studied. This is in accord with the data of other researchers who consider the complexity of the unhealthy physiological system to be smaller than that of the healthy one [15]. Multiple sclerosis is a disease of CNS characterized by demyelization of the nervous neural pathways and derangement of nervous impulses from CNS [16]. The exacerbation of the disease gives rise to multifarious foci of demyelization. Some axons are therefore no longer remyelinated and start dying out. Due to disintegration of the myelin sheath in the cases of exacerbation of the disease patients with MS fail to activate the muscle and to effectively control it [13]. This is the main reason why the complexity of balance maintenance of patients with MS is poorer than that of healthy persons. In other words, in conditions of MS disease motor control slows down. Then the brain fails to plastically adapt itself to the various conditions of movement performance. Consequently, this failure in adaptation decreases the complexity of balance control. With a decrease in the complexity of balance control, the control of balance system becomes more vulnerable. This does not rule out balance disorders that will have a negative effect on the functional condition of the patients with MS. Balance control impairment in persons with multiple sclerosis (MS) is one of the main reasons decreasing the functional capacity of the patient.

Conclusions. The results of the study, applying advanced signal processing methods, have shown that the complexity of the center of body pressure displacement of women with multiple sclerosis is statistically significantly smaller compared to the healthy women studied. The balance system of patients with multiple sclerosis is less complex than healthy same – age adults.

Acknowledgments. The authors express gratitude to Kaunas Regional Society of Multiple Sclerosis “OREMUS” members for their participation in our research. Our special gratitude to the neurologist Mrs. Rasa Kizlaitiene for advice about MS progression, General Secretary Of Lithuanian Multiple Sclerosis Union, Mrs. Aldona Droseikiene, Mr. K. Pukenas for his statistical advice.

References

1. Center of pressure measures during standing tasks in minimally impaired persons with multiple sclerosis / G. M. Karst, D. M. Venema, T. G. Roehrs et al. // Journal of Neurologic Physical Therapy 2005. № 29 (4). P. 170–180.
2. Mechanisms that contribute to differences in motor performance between young and old adults / R. M. Enoka, E. A. Christou, S. K. Hunter et al. // Journal of Electromyography and Kinesiology. 2003. № 13. P. 1–12.
3. Évaluation de l'équilibre en pathologie neurologique et gériatrique. Evaluation of balance in neurologic and geriatric disorders / D. Pérennou, P. Decavel, P. Manckoundia et al. // Annales Readaptation et de Medecine Physique. 2005. № 48 (6). P. 317–335.
4. Quelles stratégies motrices de compensation les patients souffrant d'une sclérose en plaques sont-ils capables de développer pour contrôler leur équilibre? What compensatory motor strategies do patients with multiple sclerosis develop for balance control? / P. Rouger, P. Thoumie, S. Cantalloube et al. // Annales Readaptation et de Medecine Physique. 2007. № 163 (11). P. 1054–1064.
5. Leg power asymetry and postural control in women with multiple sclerosis / L. H. Chung, J. G. Remelius, R. E. Van Emmerik et al. // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2008. № 40 (10). P. 1717–1724.

6. Vaillancourt D. E., Newell K. M. Aging the time and frequency structure of force output variability // Journal of Applied Physiology. 2003. № 94. С. 903–912.
7. Lipsitz L. A. Physiological Complexity, aging and the path to frailty. Science of Aging Knowledge Environment. 1997. № 97. P. 454–455.
8. Slifkin A. B., Newell K. M. Noise, information transmission, and force variability // Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance. 1999. № 25 (3). P. 837–851.
9. Hong S. L., Newell K. M. Entropy compensation in human motor adaptation // Chaos. 2008. № 18 (1). P. 103–108.
10. Richmann J. S., Moorman J. R. Physiological time series analysis using approximate entropy and sample entropy // American journal of physiology. Heart and circulatory physiology. 2000. № 278. P. 2039–2049.
11. Sabatini A. M. Analysis of postural sway using entropy measures of signal complexity // Medical and Biological Engineering and Computing. 2000. № 38. P. 617–624.
12. Cavanaugh J. T., Mercer V. S., Stergiou N. Approximate entropy detects the effect a secondary cognitive task on postural control in healthy young adults; a metodological report // Journal of neuroengineering and rehabilitation. 2007. № 42. P. 1–7.
13. Lambert C., Archer R., Evans W. Muscle strength and fatigue during isokinetic exercise in individuals with multiple sclerosis // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2001. № 33 (10). P. 1613–1619.
14. Kurtzke J. F. Rating neurologic impairment in multiple sclerosis: an expanded disability status scale (EDSS). Neurology. 1983. № 33 (11). P. 1444–1452.
15. Lipsitz L. A., Goldberger A. L. Loss of “complexity” and aging: potential applications of fractals and chaos theory to senescence // The Journal of the American Medical Association. 1992. № 267. P. 1806–1809.
16. Deuschl G., Bain P., Brin M. Consensus statement of the movement disorder society on tremor // Movement Disorders. 1998. № 13 (suppl 3). P. 2–23.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ПОСТУРАЛЬНОГО РАСКАЧИВАНИЯ ПАЦИЕНТОВ ДИАГНОСТИРОВАННЫХ С РАССЕЯНЫМ СКЛЕРОЗОМ

Ю. Андреева², В. Я. Чеснайтене¹, В. Стрецкис¹, А. Скурвидас
К. Пукенас¹, Э. Кавальяускене¹

¹Литовская академия физической культуры и спорта, Литва, Каунас

²Реабилитационный и СПА центр «Regšana», Литва, Клайпеда

Целью данного исследования явилось определение влияния рассеянного склероза на изменения контроля равновесия тела у пациентов.

В исследовании приняли участие 12 пациентов женщин с РС (возраст 43,0±5,5 лет, индекс массы тела 24,7±4,2 kg/m²) и 15 здоровых женщин (возраст 44,5±3,5 лет, индекс массы тела 25,5±2,9 kg/m²). Равновесие тела оценивалось при помощи метода оценки статической постурографии. Изменения смещения рассчитывались в координатах центра давления тела в отношении бокового и переднезаднего направлений. Для оценки изменений положения центра давления тела в боковом и переднезаднем направлениях в своих расчётах мы использовали две характеристики, которые дают значимые и точные значения в передовых методиках обработки сигналов, а именно шаблонную энтропию (sample entropy) и коэффициент зависимости спектральной силы от частоты повторения.

Ключевые слова: равновесие тела, комплексность, рассеянный склероз.

© Andrejeva Yu., Cesnaitiene V. Yu., Streckis V., Skurvydas A.,
Pukenas K., Kavaliauskiene E., 2011

БОРЬБА С ТАБАКОКУРЕНИЕМ – ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Ю. А. Дыхно, О. Ю. Кутумова, Е. В. Терских
Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого, Россия, Красноярск

Поднят вопрос о табакокурении как о ведущей причине онкозаболеваемости в мире. Проанализировано канцерогенное воздействие курения. Показана связь онкозаболеваемости и смертности от рака с табакокурением. Также поднят вопрос о табакокурении среди врачей.

Ключевые слова: курение, рак, борьба, профилактика.

По данным ВОЗ, табакокурение – одна из ведущих причин онкозаболеваемости во всех странах мира. Распространенность табакокурения колоссальная – в мире курят более 1 млрд человек, и ежегодно около 5 млн человек умирает. Россия занимает ведущее место среди стран с высокой потребляемостью табака.

О влиянии табакокурения на возникновение онкологических заболеваний, и в частности, рака нижней губы, впервые указал Zommering (1795). В конце XIX в. было обнаружено, что у курящих чаще возникает рак слизистой полости рта, а в XX в. выявлена прямая взаимосвязь между курением и раком легкого. Кроме того, японский исследователь Takeshi Hizaayama в 1981 г. доказал вред пассивного курения и его влияние на развитие онкологических заболеваний. В России курят 69 % мужчин и 25,3 % женщин. На одного россиянина приходится 2316 выкуренных сигарет в год. Это значительно выше, чем в странах с высоким уровнем дохода. Ежегодно от причин, связанных с табакокурением, погибает 400 тыс. человек и 52 % смерти от рака у мужчин связано с табакокурением.

Что же способствует возникновению онкологических заболеваний у табакокурящих? В процессе курения сигарет сгорает не только табак, но и табачная пыль, бумага, клей, наполнители сигарет. Температура горения табака достигает 900–1100°. В целом в табачном дыме содержится более 4000 токсических веществ, 40 канцерогенов, 12 коканцерогенов и радиоактивных колоний. Современные фильтры удерживают не более 20 % содержащихся в дыме веществ.

Помимо общего токсического действия: снижение внимания и памяти, зрения, работоспособности, бесплодия, импотенции, ухудшение внешнего вида, задержка роста и полового развития детей, наблюдается увеличение онкологических заболеваний у курящих. В частности: в 17 раз увеличивается количество больных, страдающих раком легких, в 18 раз – слизистой полости рта, в 11 раз – гортани, в двое – раком мочевого пузыря, почки, молочной и поджелудочной железы. Курение ответственно за 40 % всех случаев рака и за 90 % всех случаев рака легкого.

Одновременно увеличивается и смертность от онкологических заболеваний среди курящих. Так смертность от рака легкого среди курящих более чем в 20 раз выше, чем у некурящих, при раке желудка – на 37,8 %.

Вот почему борьба с табакокурением – это профилактика злокачественных заболеваний. И эту борьбу должны возглавить прежде всего врачи, безусловно, при поддержке государства.

Однако распространяемость табакокурения среди врачей России практически такая же, как и в общей популяции – 43,3 %. В Москве курят 74,2 % организаторов здравоохранения, 52,9 % – терапевтов. Среди женщин максимально курят хирурги – 54,7 % и минимально терапевты – 27,4 %. И на сегодняшний день нет никаких тенденций к снижению этих показателей. Более того, курящий врач слабо мотивирован на оказание помощи курящим пациентам. Его рекомендации по отказу от сигарет не могут вызвать

у них должного доверия. Более того, рекомендуют бросить курить 49 % курящих и 70 % некурящих врачей. Таким образом, курящий врач нарушает не только медицинскую этику, но и профессиональный долг.

Большинство россиян беспокоятся о своем здоровье, но считают, что здоровый образ жизни отнимает слишком много времени (83 %), вести его сложно (60 %), и дорого (64 %).

В то же время, в европейских странах, доля населения, бросившая курить составляет 22 %. Наиболее значительно сократилось количество выкуриваемых сигарет в Нидерландах, Швейцарии, США, Германии, Франции, Ирландии. В этих странах проводятся целенаправленные государственные программы, призванные снизить употребление табака. В целом в странах с высоким уровнем дохода за 8-летний период потребление сигарет на душу населения в год сократилось на 14 %. Уменьшилось количество курящих врачей США – с 60 до 10 %, в Италии с 40 до 28 %. В настоящее время в Англии курят 13–15 % врачей. В США департамент здравоохранения включает лечение табачной зависимости в обязанности всем врачам.

В странах Европы и Америки обсуждается вопрос о юридической ответственности врача и уголовной ответственности, если он не советует и не помогает больному бросить курить.

TOBACCO – PREVENTION OF CANCER

Yu. A. Dykhno, O. Yu. Kutumova, E. V. Terskih

**Krasnoyarsk State Medical University
named after professor V. F. Vojno-Jasenetsky, Russia, Krasnoyarsk**

In article the question on a tobacco smoking as about the leading reason of a case rate by a cancer in the world is brought up. Are analysed cancerogenic influence of smoking. Communication of a case rate by a cancer and mortalities from a cancer with a tobacco smoking is shown. Also the question on a tobacco smoking among doctors is brought up.

Keywords: smoking, a cancer, struggle, preventive maintenance.

© Дыхно Ю. А., Кутумова О. Ю., Терских Е. В., 2011

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УСТРАНЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Е. А. Жданова, Д. Р. Юдайханов

Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия, Россия, Уфа

По данным Всемирной организации здравоохранения, в развитых странах Европы от 45 до 60 % населения страдают от лишнего веса. В России избыточной массой тела страдают 60 % женщин, 30 % мужчин и 10 % детей. Распространенность ожирения растет во всем мире. Болезни ожирения занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости и инвалидности. Контроль массы тела является одним из главных приоритетов здравоохранения, намеченных на будущее.

Ключевые слова: ожирение, физическая реабилитация, контроль массы тела, лечебное плавание стилем «брасс».

Ожирение относится к числу широко распространённых заболеваний. Сегодня как во всем мире, так и в России эта проблема является весьма актуальной, так как ожирение приводит к развитию различных заболеваний, инвалидности и смертельным исходам. Согласно последним исследованиям, масса среднестатистического жителя нашей страны неумолимо растет. Особенно остро эта проблема касается людей молодого возраста.

Ожирение – серьезная медико-социальная и экономическая проблема современного общества. Актуальность ее определяется в первую очередь высокой распространенностью, так как четверть населения экономически развитых стран мира имеет массу тела, которая на 15 % превышает норму. По прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения, при сохранении существующих темпов роста заболеваемости его уровень к 2012 г. возрастет в среднем еще на 8 %, а к 2025 г. в мире будет насчитываться более 300 млн человек с диагнозом «ожирение». Предупреждение и лечение ожирения представляет важнейшую медицинскую, социальную, демографическую, государственную проблему.

Контроль массы тела является одним из главных приоритетов здравоохранения, намеченных на будущее.

В промышленно развитых странах, где имеется огромное разнообразие высококалорийных и недорогих продуктов, а образ жизни становится все более «сидячим», ожирение уже является значительным и серьезным аспектом общественного здоровья. Малая физическая активность или отсутствие адекватной физической нагрузки, создавая в организме избыток энергии, способствуют увеличению массы тела.

Объект исследования: физическая реабилитация женщин с избыточной массой тела.

Предмет исследования: методика лечебной гимнастики с включением лечебного плавания стилем «брасс» для женщин 35–40 лет с ожирением I–II степени.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование комплексной методики с включением гимнастики по Ю. Г. Ваину и лечебного плавания стилем «брасс» позволит снизить вес, улучшить физическое состояние, повысить работоспособность и адаптационные возможности женщин 35–40 лет, страдающих ожирением I–II степени.

Цель: экспериментально обосновать эффективность применения лечебного плавания в комплексной физической реабилитации пациентов с алиментарным ожирением I–II степени.

Задачи исследования:

- изучить процесс физической реабилитации женщин 35–40 лет с ожирением I–II степени по данным научно-методической литературы;
- оценить работоспособность и адаптационные возможности женщин 35–40 лет с ожирением I–II степени после применения методики лечебного плавания;

– определить антропометрические показатели у пациентов с ожирением I–II степени после применения методики лечебного плавания.

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие *методы исследования*:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- метод антропометрических измерений;
- педагогическое наблюдение;
- функциональные методы исследования;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования. Вся программа исследований была выполнена в три этапа.

Первый этап проводился с февраля по май 2011 г. Основной целью исследований было изучение различных методик, направленных на устранение избыточной массы тела.

Второй этап предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента. Наши наблюдения и сравнительный анализ различных методик коррекции веса проводились на базе Дворца спорта г. Октябрьский (Республика Башкортостан).

Под наблюдением находилось 20 женщин, страдающих алиментарным ожирением I–II степени в возрасте 35–40 лет с одинаковой степенью физической подготовленности, что в дальнейшем позволило нам сравнить полученные результаты исследования.

Из них 10 человек составили экспериментальную группу и 10 – контрольную группу.

Контрольная группа занималась по традиционной методике, принятой в оздоровительных центрах: диета, массаж, гимнастика по Ю. Г. Ваину.

Экспериментальная группа, в отличие от контрольной, занималась оздоровительными тренировками с включением плавания стилем «басс». Курс таких тренировок составляет 3 месяца, занятия проходили 3 раза в неделю.

Третий этап предполагал выполнение статистической обработки полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретацию и оформление результатов исследования.

По результатам исследования показатели экспериментальной группы отличаются от контрольной по следующим параметрам.

Весо-ростовой индекс Кетле в контрольной группе составил $545 \pm 6,8$ усл. ед, в экспериментальной – $419 \pm 6,1$ усл. ед. и достиг достоверно значимых различий между группами ($p < 0,05$). Полученные результаты в экспериментальной группе на 23 % лучше, чем в контрольной.

Результаты измерения окружности талии в контрольной группе составили $114 \pm 2,8$ см, в экспериментальной группе – $101 \pm 2,1$ см и достигли достоверно значимых различий $p < 0,05$ между группами, что говорит об эффективном снижении массы тела в группах. Однако результат в экспериментальной группе на 15 % лучше, чем в контрольной.

Показатель степени утомляемости в контрольной группе составил $9,1 \pm 0,4$ баллов, в экспериментальной $8,5 \pm 0,4$ баллов и не достиг достоверно значимых различий ($p > 0,05$).

Показатели адаптационного потенциала в контрольной группе составили $2,48 \pm 0,16$ балл, в экспериментальной – $2,23 \pm 0,2$ усл. ед. и не достигли достоверно значимых различий между группами ($p > 0,05$), что говорит об удовлетворительной адаптации и улучшении адаптационных возможностей пациентов обеих групп.

Оценка работоспособности по показателям Гарвардского степ-теста после курса лечения в контрольной группе составили $53,0 \pm 2,6$ усл. ед., в экспериментальной – $63,0 \pm 2,8$ усл. ед. и не достигли достоверно значимых различий ($p > 0,05$) между группами, что свидетельствует об улучшении работоспособности и положительной реакции кардио-распирационной системы на физическую нагрузку в обеих группах.

Таким образом, используемая в экспериментальной группе комплексная методика с включением лечебного плавания стилем «басс» является более эффективной в сравнении с общепринятой методикой, что полностью подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы.

Функциональное состояние пациентов с ожирением характеризуется нарушением биохимических процессов, которые приводят к морфо-функциональным перестройкам в органах и системах органов. Это приводит к резкому ухудшению качества жизни пациента, способствуя развитию ряда других заболеваний, что, в конечном счете, приводит к значительному уменьшению продолжительности жизни. Несмотря на то, что в последнее время в лечебную практику внедряются все более новые лекарственные средства, медикаментозное лечение не всегда приводит к желаемому результату при лечении ожирения. Поэтому ведущим методом в терапии ожирения любого типа до последнего времени являются диета и массаж в сочетании с режимом повышенной двигательной активности.

После использования гимнастики по Ю. Г. Ваину, лечебного плавания стилем «басс», массажа и регулируемого питания у пациентов наблюдалось повышение общей выносливости. Таким образом, использование направленной физической нагрузки способствует улучшению работоспособности и положительной реакции кардиореспираторной системы на физическую нагрузку.

Включение в коррекционную программу по устранению избыточного веса лечебного плавания более эффективно снижает массу тела по результатам весо-ростового индекса Кетле и улучшает параметры тела по показателям окружности талии.

В заключение можно сказать, что здравоохранение экономически развитых стран только начинает набирать подходы к лечению ожирения, отвечающие современным представлениям о природе этого заболевания. Первые шаги, сделанные в этом направлении, обнадеживают. Однако, мы в самом начале пути. Видимо, будущее за программами, направленными на профилактику ожирения в обществе, за серьезными алгоритмами диагностики и лечения этого заболевания, за новыми, патогенетически обоснованными методами лечения. Необходимо уже сейчас осознать всю важность предстоящей работы. Решение проблемы ожирения – это увеличение качества и продолжительности жизни, снижение заболеваемости и смертности, экономия огромных средств, которые сейчас тратит общество в связи с ожирением и его осложнениями.

Практические рекомендации

1. Методика лечебной гимнастики с включением плавания брассом в реабилитации женщин 35–40 лет с ожирением I–II степени позволяет снизить вес и повысить уровень физического состояния.

2. Физическая реабилитация женщин 35–40 лет с ожирением носит комплексный характер и должна включать в себя диетотерапию, массаж, лечебное плавание.

3. Для женщин 35–40 лет с ожирением рекомендуется диета в сочетании с режимом повышенной двигательной активности. Калорийность пищи снижается за счет углеводов и жиров. Исключаются продукты: каши, макаронные изделия, белый хлеб. Ограничивается потребление черного хлеба, сахара, сливочного масла. Прием пищи более частый, небольшими порциями, с распределением максимального объема принимаемых продуктов на первую половину дня, период, традиционно характеризующийся большей физической активностью.

4. Курс сегментарного массажа состоит из 15–20 сеансов, проводимых каждый день. Все движения массажист выполняет по часовой стрелке.

Порядок обработки сегментов (пациент лежит на животе):

- общий массаж спины;
- массаж задней поверхности шеи;

- массаж спины с акцентированием внимания на широчайших мышцах;
- массаж области таза;
- массаж задней поверхности нижних конечностей. При этом он использует все приемы, уделяя особое внимание разминанию.

Порядок обработки сегментов других частей тела:

- переднюю поверхность левой ноги;
- левую руку (движения производятся от плеча к пальцам рук);
- переднюю поверхность правой ноги;
- правую руку (движения также производятся от плеча к пальцам);
- область груди и живота (массажист стоит справа от больного).

Сеанс массажа завершается встряхиванием верхних и нижних конечностей и живота.

5. Процедуру лечебного плавания рекомендуется проводить в течение 30–45 мин в первой половине курса реабилитации, и увеличивать продолжительность до 1 часа – во второй половине. *В вводной части* занятия применяют простую и усложненную ходьбу в спокойном темпе вокруг бассейна. Выполняют общеразвивающие упражнения, преимущественно свободные (не силового характера) с максимальной амплитудой движений, их чередуют с упражнениями в глубоком дыхании и упражнениями на растягивание. *В основной части* используют непрерывный метод тренировки. Контроль за переносимостью нагрузок осуществляют по тесту «говорения». Интенсивность нагрузки может доводиться до субмаксимальной при ЧСС, равной 190 уд/мин минус возраст, прирост ЧСС – на 75 % от исходной величины. Пациентам рекомендуется проплывать брасом 500 м, за 20–30 мин. суммарного времени. *В заключительной части* тренировки применяют упражнения на дыхание, растягивание и свободное плавание.

Практическая значимость. Результаты исследования эффективности лечебного плавания стилем «басс» в физической реабилитации женщин с избыточной массой тела позволят обосновать применение данной методики в практической деятельности специалистов по ЛФК и АФК фитнес-центров, санаториев и других лечебных учреждений.

COMPLEX METHODICS OF STUDY, DIRECTED ON EXCESS BODY WEIGHT ELIMINATION

E. A. Zhdanova, D. R. Udajhanov

East Economic-Legal Humanitarian Academy, Russia, Ufa

According to World Health Organization 45–60 % of European developed countries citizens suffers excess weight. In Russian Federation excess weight is a problem for 60 % of females, 30 % of males and 10 % of children. Excess weight prevalence grows worldwide. Diseases of obesity take first place in structure of overall incidence and disability. Body weight control is the priority of future healthcare.

Keywords: obesity, physical rehabilitation, body weight control, therapeutic breaststroke swimming.

© Жданова Е. А., Юдайханов Д. Р., 2011

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

С. В. Манучарян, В. П. Зайцев

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

Обобщен опыт авторов по проблеме «Физическая рекреация»: понятие, средства, формы и методы физической культуры, используемые в физической рекреации, и предлагаются студентам рекомендации по их осуществлению. В процессе формирования двигательной активности следует учитывать как благоприятные, так и неблагоприятные социальные факторы, а при практической работе – такие направления: гигиеническое, оздоровительно-рекреационное, общее подготовительное и лечебное.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, студенты, активный отдых, положение, средства, формы, педагогические принципы.

Физическая рекреация, как отмечает В. М. Выдрин [1], возникла в жизни и 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, появились в связи с развитием капитализма по ряду причин: снизить неблагоприятные воздействия монотонного, напряженного труда в антисанитарных условиях, найти рычаги воздействия на народные массы, контроль за их деятельностью, поведением и т. д.

Физическая рекреация представляет собой органичную часть физической культуры, нерегламентированную двигательную активность, которая направлена, в конечном счете, на оптимизацию физического состояния человека, нормализацию функционирования его организма в конкретных условиях жизни. Они отмечают, что формирование этого состояния обеспечивается специализированной двигательной деятельностью за счет следующих факторов:

- удовлетворения физиологических потребностей в движении;
- активизации функций организма с помощью движений;
- профилактики неблагоприятных воздействий на организм человека;
- компенсации сниженных или временно утраченных функций организма;
- удовлетворения потребности в развлечении, удовольствии, наслаждении;
- переключения с одного вида деятельности на другой.

Безусловно, правы А. В. Лотоненко и др., что занятия физической рекреацией решают преимущественно оздоровительную задачу. 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 действий на молодой организм.

Рекреационный эффект, в свою очередь:

- содействует рациональной организации досуга, самопознанию, самореализации потенциальных способностей, проявлению индивидуальности и самобытности человека;
- обуславливает приобретение и обогащение социального опыта, формирует чувство принадлежности к определенной социальной группе и умение создавать собственный имидж, повышает социальный статус в обществе;
- расширяет возможность неформального общения, формирует социально-психологическую компетентность, оптимизирует эмоциональное состояние человека;
- выражается в проявлениях физической культуры личности, в качественном освоении её ценности и способности к преобразовательной и созидательной деятельности в сфере физической культуры («физкультурный» эффект);

– совершенствует трудовые навыки, подготовку к проявлению профессиональной и оборонной деятельности (социально-экономический эффект).

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, в работе лечебно-профилактических и культурно-развлекательных учреждений и в быту даст возможность сформировать, восстановить, укрепить и сохранить здоровье в их жизнедеятельности.

Для разрешения поставленной проблемы были сформированы следующие задачи:

- дать анализ литературных источников о проблеме физической рекреации;
- раскрыть направления и факторы, способствующие проведению физической рекреации;
- показать основные положения, средства, формы, методы физической рекреации и ее педагогические принципы.

Термин «рекреация» означает активный отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, учебы, тренировочных занятий или соревнований и приносящий удовлетворение, удовольствие и благополучие. В то же время физическая рекреация относится к той сфере деятельности, в которой должны быть осведомлены и специалист, и каждый отдельный человек (студент). На формирование привычной двигательной активности у человека влияют как благоприятные, так и неблагоприятные социальные факторы [2].

К благоприятным факторам относятся:

- рациональный суточный режим;
- правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной деятельности;
- разнообразие используемых средств и форм физического воспитания;
- соотношение окружающей среды гигиеническим нормативам, наличие гигиенических навыков, спортивный образ жизни семьи.

Неблагоприятные факторы включают:

- учебную перегрузку в высшем учебном заведении, дома и нарушение режима дня;
- пренебрежительное отношение к занятиям физкультурой и отсутствие или неудовлетворительные условия для правильной организации физического воспитания;
- наличие вредных привычек и плохой психологический климат в семье, коллективе;
- неблагоприятные климатические условия.

Не менее важным в проблемных аспектах физической рекреации является воспитание здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи. А с целью формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студентов следует рекомендовать им проводить активный отдых в санаторно-курортных условиях и в местах, предназначенных для рекреационных мероприятий.

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.) [3; 4].

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 уровню 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 [5–7].

Рекреативная физическая культура – активный 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.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями рекреативной направленности являются не дополнительной нагрузкой, а разгрузкой, переключающей с умственной 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, восстановления, укрепления и сохранения их 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, их социального и профессионального положения;

3) совместная творческая деятельность преподавателей, студентов, медицинского персонала, комбината питания, дворца культуры, деканатов и администрации вуза. Причем, ведущая роль в этом деле отводится преподавателям и студентам;

4) использование современных методов здоровьесформирующих технологий, адекватных для каждого студента.

В процессе рекреационных мероприятий студентам необходимо учитывать:

- разумное их начало и непрерывность проводимых мероприятий;
- комплексный поэтапный подход, адекватный физическому и психическому состоянию каждого из них;
- непрерывную связь и единство валеологических, рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний;
- социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение методов врачебного контроля и самоконтроля;
- возвращение в места постоянного проживания физически и психически здоровыми для дальнейшей трудовой и бытовой деятельности;
- применяемые оптимальные средства в физической рекреации, к которым относятся медикаментозная коррекция, физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, механотерапия, трудотерапия, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапия, диетотерапия, но при соблюдении лечебного и двигательного режимов. Не умаляя значимости каждого из применяемых средств, все же одними из основных можно считать физические упражнения и двигательные режимы;
- назначение форм занятий физическими упражнениями, среди них необходимо выделить утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, вечернюю гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, терренкур, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, занятия на тропе здоровья, дозированное плавание, греблю, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, поход в лес и по другим живописным местам и др.;

– использование указанных форм занятий можно проводить индивидуальным, малогрупповым (4–6 чел.) и групповым (12–15 чел.) методами.

При выполнении изложенных выше мероприятий важно соблюдать следующие физиологически обоснованные педагогические принципы, предложенные С. Н. Поповым [4]. 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 и разнообразие, умеренность воздействия. Выполнение этих принципов немыслимо без использования основных средств физической рекреации [2]:

1) педагогические – это грамотное планирование, рациональная организация, построение занятий физическими упражнениями и соблюдение режима;

2) психологические, проводимые в виде психопрофилактики, психотерапии, психогигиены;

3) естественные – использование рационального питания, полноценного сна, активного отдыха, суточных, недельных, месячных, сезонных и годовых циклов жизнедеятельности человека;

4) медико-биологические: физиотерапевтические, общие терапевтические, аэротерапевтические, ароматерапевтические и другие средства.

Как видим, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека (студента) – это его рациональная двигательная активность с проведением врачебно-педагогического наблюдения и контроля. Ведь двигательные действия являются мощными факторами, которые повышают адаптационные возможности организма, расширяют его функциональные резервы. Естественно, предмет «Физическая рекреация» является новым направлением в области формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья человека (студента) по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье». Она отражает беспокойство организаций физической культуры, здравоохранения, образования и науки за судьбы молодых людей в процессе учебно-педагогической деятельности. Данный предмет нам следует поддержать и внедрить в практику учебного процесса высших учебных заведений не только физкультурного профиля.

Таким образом, физическая рекреация, являясь одной из разновидностей физической культуры, «использует» все её положения, принципы, средства, формы и методы занятий, но с учетом преломления к её дефинициям. В высших учебных заведениях физическая рекреация должна быть применена в полном объеме из-за высокой заболеваемости населения страны, в том числе среди студентов и преподавателей.

При назначении студентам физической рекреации следует учитывать как благоприятные, так и неблагоприятные социальные факторы, определенные основы и направления на фоне педагогических, психологических, медико-биологических и естественных принципов, а также ее основные аспекты: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический и экономический.

Безусловно, физическая рекреация занимает достойное место в системе физической культуры и настала пора вводить дисциплину в учебный процесс не только в вузах физкультурного направления, но и вузах гуманитарного профиля.

Библиографические ссылки

1. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 2–3.
2. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности спортсменов / А. В. Лотоненко, В. В. Трунин, А. В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. 2005. № 2 (4). С. 7–10.

3. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18–21.
4. Физическая реабилитация : учебник / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. С. 5–19.
5. Смородинов А. С., Смородинова В. И. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30–32.
6. Станишевски Т. Задачи и обусловленности подвижной рекреации в современной польской семье // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 5. С. 94–98.
7. Физическая рекреация студентов, занимающихся в специальном учебном отделении : метод. указания / сост. : В. П. Зайцев, С. И. Крамской, И. Н. Агаркова. Белгород : Изд-во БелГТАСМ, 2001.

ACTIVE REST OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL OF ACTIVE REST

S. Manucharyan, V. Zaycev

Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov

Experience of authors is in-process generalized on issue “Physical active rest”: concept, facilities, forms and methods of physical culture, used in physical of active rest and offered to the students of recommendation on their realization. In the process of forming of motive activity it is necessary to take into account both favourable and unfavorable social factors, and during practical work are such directions: hygienical, health-active rest, common preparatory and medical.

Keywords: higher educational establishment, students, active rest, position, facilities, forms, pedagogical principles.

© Манучарян С. В., Зайцев В. П., 2011

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРАКТИЧЕСКОМУ ЗАНЯТИЮ В ДОКЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ НА ТЕМУ: «ОСТРЫЙ ИНФАРКТ МИОКАРДА»

В. П. Зайцев, В. Б. Евсютина, Ге Чен¹

Харьковская государственная академия физической культуры,
Украина, Харьков; Китай¹

Изложен методический подход к практическому занятию в доклинической практике по теме «Острый инфаркт миокарда». Раскрыты статистика данного заболевания, причины его возникновения и механизм развития на основании литературных источников и собственного опыта работы. Сформулирована этапность проведения занятия с указанием цели, задач и методических рекомендаций.

Ключевые слова: вуз, студент, практическое занятие, острый инфаркт миокарда, этиология, патогенез, клиника.

Цель практического занятия: ознакомить студентов с современным взглядом ученых, врачей и педагогов на острый инфаркт миокарда.

Для разрешения поставленной цели сформулированы задачи:

- 1) изучить литературные источники по данной проблеме;
- 2) изложить с современных позиций этиологию патогенез и клиническую картину острого инфаркта миокарда с точки зрения реабилитации;
- 3) показать важность клинической картины острого инфаркта миокарда с точки зрения медицинской реабилитации.

В практическом занятии важно следующее:

- определение острого инфаркта миокарда, его распространенность и классификация;
- этиология, факторы риска, патогенез и клиническая картина заболевания;
- подготовка студентов к самостоятельному проведению занятий с больными, перенесшими инфаркт миокарда;
- контрольные вопросы для закрепления знаний студентов;
- задания на дом;
- средства оснащения и наглядные пособия: мультимедийные технологии, таблицы, рисунки, схемы, графики и др.;
- литература по теме.

В основе развития инфаркта миокарда лежат три патофизиологических механизма [1]:

- 1) разрыв атеросклеротической бляшки (не всегда обязательный), спровоцированный внезапным повышением активности симпатической нервной системы: резкое повышение артериального давления (АД), частота и сила сердечных сокращений, усиление венозного кровообращения;
- 2) тромбоз на месте разорванной или даже интактной бляшки в результате повышения тромбогенной способности крови;
- 3) вазоконстрикция: локальная или генерализованная.

На первом съезде российских терапевтов в 1909 г. В. П. Образцов и Н. Д. Страженко представили классическое описание инфаркта миокарда (*status anginius*, *status asthmaticus*, *status gastralgicus*), а У. Herrick в 1911 г. в США подробно охарактеризовал данное заболевание. С этого времени диагноз инфаркт миокарда перестает быть редкостью. Все же увеличение заболеваемости в целом и «омоложение» инфаркта миокарда не вызывают сомнений. Ярким примером могут служить США, где в 1930 г. частота «коронарных смертей» составила 7,9 на 100 000 чел.; в 1935 г. этот показатель уже был равен 21,1, в 1940 г. – 74,4, в 1952 г. – 226,1, в 1963 г. – 290. Летальность достигла пика в 1968 г. (336,5 на 100 000 чел.). Коронарный атеросклероз, тромбоз и спазм являются решающими, но не единственными факторами, определяющими возникновение инфаркта миокарда и его размеры. Существенное значение имеют уровень потребности миокарда в кислороде, состояние коллатеральной, влияние катехоламинов и ряд других факторов (цитировано по А. Л. Сыркину) [2].

Инфаркт миокарда представляет собой, как считает М. И. Кожин [3], острое заболевание, обусловленное развитием ишемического некроза участка мышцы сердца, проявляющееся в большинстве случаев характерной болью, нарушениями основных функций сердца, как правило, с формированием клинических симптомов острой сосудистой и сердечной недостаточности и других осложнений, угрожающих жизни больного. Распространенность инфаркта миокарда среди мужчин старше 40 лет, проживающих в городах, колеблется в разных регионах мира от 2 до 6 на 1000 населения, у женщин он наблюдается в 1,5–2 раза реже. По данным Европейского кардиологического общества на 1997 г., заболеваемость и смертность в Украине и России занимает одно из первых мест в мире.

В. В. Гафаров, М. Ю. Благинина [5] изучили все случаи смертности за 4 года (1992–1995 гг.) в трех районах Новосибирска среди населения в возрасте 25–64 лет

1091 летальных исходов. Из них умерли 77,2 % внезапно, 22,8 % – в течение 28 дней с момента возникновения инфаркта миокарда. Мужчин было 70,2 %.

Сегодня в Германии ежегодно регистрируют 250 000 случаев инфаркта миокарда, а 70 000 человек умирает. Причем наблюдается тенденция к увеличению этого числа. Важнейшими факторами риска развития инфаркта миокарда автор считает [5]: повышение АД, курение, нарушение жирового обмена, сахарный диабет, наследственность, ожирение, недостаток двигательной активности, стресс. В то время как Д. Д. Зербино, Т. М. Соломенчук [6] основными факторами риска для развития инфаркта миокарда отмечают артериальную гипертензию, сахарный диабет, ожирение (чаще всего).

Безусловно, инфаркт миокарда является одной из самых распространенных причин смертности и инвалидности населения как в России, так и за рубежом [7]. В Российской Федерации ежегодно инфаркт миокарда развивается у 0,2–0,6 % мужчин в возрасте от 40 до 59 лет, и в возрасте 60–64 года – 1,7 % в год; женщины заболевают инфарктом миокарда в 2,5–5 раз реже мужчин, особенно в молодом возрасте. В 55–60 лет разница в заболеваемости у них существенно уменьшается. В последние годы отмечается рост заболеваемости инфаркта миокарда, особенно у молодого и среднего возраста. Основным вариантом течения инфаркта миокарда у больных моложе 60 лет является ангинозный принцип, но с возрастом пациентов увеличивается число атипичных форм заболеваемости. Среди осложнений инфаркт миокарда у больных до 60 лет преобладает нарушения сердечного ритма [8]. Частота фатальных исходов, как считает Е. И. Панова, в ходе стационарного лечения составляет 10,6 %, чаще (83,1 %) в остром периоде инфаркта миокарда. Основными факторами риска, отмечает она, является сахарный диабет и возраст старше 70 лет.

А. Васильева [9] сообщает, что каждый четвертый в мире человек умирает от инфаркта миокарда, и с этим пока ничего нельзя сделать. Недаром он называется проблемой № 1 в современной медицине. И, несмотря на то, что медики всего мира уделяют этой проблеме самое пристальное внимание, что о ней написаны горы книг и научных работ, уменьшить процент заболевания, к сожалению, не удастся. Сердечным заболеваниям подвержены все, но считается, что инфаркт миокарда чаще всего случается у людей в возрасте от 45 до 60 лет (в очень редких случаях он бывает и в молодом возрасте). У мужчин инфаркт бывает приблизительно в четыре раза чаще, чем у женщин. Причем у женщин он наблюдается в более старшем возрасте, чем у мужчин.

Ниже приводим клиническую классификацию ишемической болезни сердца, разработанную во Всесоюзном кардиологическом научном центре АМН СССР на основе предложений Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Классификация рассмотрена Всесоюзной проблемной комиссией «Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и гипертоническая болезнь» в Саратове (1983 г.) и на пленуме Всесоюзного кардиологического общества в Харькове (1983 г.) и принята ученым советом ВКНЦ АМН СССР:

1. Первичная остановка сердца (внезапная коронарная смерть).
2. Стенокардия.
 2. 1. Стенокардия напряжения.
 - 2.1.1. Впервые возникшая стенокардия напряжения.
 - 2.1.2. Стабильная стенокардия напряжения (с указанием функционального класса больного от I до IV).
 - 2.1.3. Прогрессирующая стенокардия напряжения.
 - 2.2. Спонтанная (особая) стенокардия.
3. Инфаркт миокарда.
 - 3.1. Крупноочаговый (трансмуральный).
 - 3.2. Мелкоочаговый.
4. Постинфарктный кардиосклероз.

5. Нарушение сердечного ритма (с указанием формы).
6. Сердечная недостаточность (с указанием формы и стадии).

В основу разделения крупноочагового (трансмурального) и мелкоочагового инфаркта миокарда положено наличие или отсутствие патологических изменений комплекса QRS на электрокардиограмме. Авторы классификации сообщают, что синонимами мелкоочагового являются нетрансмуральный, субэндокардиальный, интрамуральный инфаркт миокарда. Следует отметить, что нередко наблюдающийся обширный субэндокардиальный инфаркт миокарда вряд ли целесообразно называть мелкоочаговым. В то же время, по мнению А. Л. Сыркина [2], весьма относительно представляется клиническое разделение субэндокардиального и интрамурального инфаркта миокарда. В диагнозе инфаркта миокарда указываются также особенности его течения (повторный, рецидивирующий) и осложнения.

Инфаркт миокарда представляет собой ишемический некроз участка сердечной мышцы, возникающий вследствие острого несоответствия между потребностью миокарда в кислороде и его кровоснабжением по коронарным артериям сердца. Недостаточность коронарного кровообращения может развиваться в результате острого прекращения кровотока по коронарному сосуду, а также при повышении потребности кислорода миокардом и невозможности адекватного увеличения коронарного кровотока.

Следовательно, несоответствие между потребностью миокарда в кислороде и снабжение им возможно даже при неизменных коронарных артериях. Инфаркт миокарда – более узкое понятие, чем некроз миокарда. Выделяют ишемический коронарный некроз миокарда, связанный с нарушением коронарного кровообращения, и некоронарные некрозы мышцы сердца, вызванные расстройствами метаболизма под влиянием гормонов, электролитов, токсических продуктов, инфекций и т. п. [10]. Как видим, проведенный анализ литературы свидетельствует о том, что основными причинами возникновения инфаркта миокарда можно считать: атеросклероз и другие факторы (коронароспазм и др.), коронариты, обусловленные ревматизмом, аллергией и другими заболеваниями, эмболии и тромбозы коронарных артерий и весьма редко вен; воспалительные и дегенеративные процессы в сердечной мышце и коронарных артериях; врожденные аномалии сердца и магистральных сосудов.

В происхождении острого инфаркта миокарда имеют значения следующие механизмы: прекращение кровотока в миокарде вследствие коронарного тромбоза на фоне атеросклероза коронарных артерий сердца; локальный коронароспазм на фоне атеросклероза разной степени выраженности; недостаточность коронарного кровотока в условиях абсолютно или относительно повышенной потребности сердца в кислороде; локальные нарушения метаболизма миокарда (некоронарогенные некрозы миокарда).

В целом патогенез острого инфаркта миокарда предполагает следующие этапы развития: механизмы формирования острой коронарной недостаточности; метаболические и патоморфологические механизмы развития клеточного повреждения в зоне острой ишемии и будущего инфаркта миокарда; активация нейрогуморальных факторов, участвующих в формировании ответно-адаптивных реакций на уровне целостности организма [10].

Способствуют развитию инфаркта миокарда различные условия и обстоятельства (факторы риска): гиперхолестеринемия, нервно-психические перенапряжения, гиподинамия, наследственность, курение, злоупотребление высококалорийной пищей, алкоголем, крепким кофе и чаем, артериальная гипертензия, ожирение, сахарный диабет и др. Так, А. Н. Климов и Б. М. Липовецкий в своей брошюре «Быть или не быть инфаркту» за 1987 г. отмечали, что американские исследователи П. Гопкинск и Р. Вильямс в 1981 г. опубликовали обзор, в котором сообщили, что 246 факторов способствуют развитию ишемической болезни сердца. Действие этих факторов комбинируется: у одного человека на первый план выступает одна комбинация факторов, у другого – другая, у третьего – иная и т. д. Все это может привести к инфаркту миокарда.

В зависимости от особенностей симптоматики начала развивающегося инфаркта миокарда А. Л. Сыркин [12] выделяет шесть клинических вариантов: болевой, астматический, абдоминальный, аритмический, цереброваскулярный и малосимптомный. Этого придерживаются и другие ученые [3; 7; 10; 11]. Болевой вариант наблюдается у подавляющего большинства больных инфарктом миокарда (70–97 %), а боли длятся от нескольких минут до 1–2 суток. Для астматического варианта характерны приступ одышки и удушья, нехватка воздуха с болями и без них. Это, по сути, сердечная астма или отек легких. Такое состояние наступает примерно у 20 % инфарктных больных, чаще всего при повторном возникновении и у лиц пожилого возраста. При абдоминальном (гастралгическом) варианте отмечается сочетание болей в верхних отделах живота с тошнотами, рвотами, вздутием живота, отрыжкой воздуха и другими симптомами. Такой вариант встречается, по данным различных авторов, у 0,8–30 % обследованных таких больных. Аритмический вариант устанавливается только тогда, когда преобладают нарушения сердечного ритма (пароксизм тахикардии, полная атриовентрикулярная блокада, мерцание предсердий и др.), при этом инфаркт миокарда может протекать с болями в области сердца и без них. При церебральном варианте инфаркта миокарда наблюдаются симптомы нарушения мозгового кровообращения: обморок, головокружение, тошнота, рвота. Такой вариант встречается у 0,8–12,8 % обследованных инфарктных больных. Для малосимптомного (бессимптомного) инфаркта миокарда характерны общее недомогание, небольшая интенсивность болей, кратковременная одышка. Однако может отмечаться и бессимптомное течение болезни (0,9–3 %). В. В. Горбачев [1] выделяет еще и периферическую форму инфаркта миокарда. Боли таких больных ощущаются «на периферии»: в руке, плечевом суставе, челюсти, в области шеи. Среди больных с этой формой инфаркта миокарда преобладают лица пожилого или старческого возраста с выраженными проявлениями атеросклероза.

В своей практической деятельности соавтор статьи В. П. Зайцев встречался со всеми этими вариантами. И не только с ними, но и с атипичными. Так, у одной больной вначале появлялась колющая боль в левом глазу, в другом случае – в половых органах (мужчина и женщина), в третьем случае – в правом подреберье, а также – в правой половине грудной клетки. Были случаи, когда больная лечилась в стационаре по поводу воспаления легких, а один больной прооперирован по поводу острого аппендицита (были все симптомы аппендицита). А в дальнейшем у этих больных диагностирован острый инфаркт миокарда, и они были переведены в инфарктные отделения.

Продолжительность течения острого периода инфаркта миокарда колеблется от одной до двух недель. Наиболее частые осложнения в этом периоде – нарушения ритма и проводимости, кардиогенный шок, сердечная астма, отек легких, острая аневризма сердца, тромбоэмболия, парез желудка и кишечника и др. Подострый период протекает более благоприятно и продолжается одну-две недели и больше. В это время возможны осложнения в виде тромбоэндокардита, пневмонии, неврозоподобных синдромов, левожелудочковой сердечной недостаточности и т. д. В среднем, после восьми недель с момента возникновения инфаркта миокарда наступает постинфарктный кардиосклероз («рубцовая» зона). Так, Д. М. Аронов в своей статье отмечает, что в США сроки выписки с острым инфарктом миокарда (ОИМ) в 3–4 раза короче, чем в России. В 2001 г. больные с ОИМ проводили в стационаре в среднем 18,6 дня (по данным Госкомитета России). В странах Европейского союза этот срок в конце XX в. равнялся в среднем 9,7 дня, в США – 4,3 дня. Это служит для нас основанием к сокращению стационарного лечения, что становится особенно актуальным в последнее десятилетие в связи с широким распространением первичной ангиопластики коронарных артерий. Не последнее место при этом занимает и очень высокая стоимость стационарного лечения.

Для установления функционального диагноза инфаркта миокарда применяются клинические, биохимические и инструментальные методы исследования, в том числе,

электрокардиография, эхокардиография и др. Различают крупноочаговый, трансмуральный и мелкоочаговый инфаркт миокарда, а также постинфарктный кардиосклероз. В диагнозе инфаркта миокарда обычно указывается особенность его течения: рецидивирующий, повторный и осложнения. Эти особенности клиники инфаркта миокарда изложены в работах многих авторов.

Для неосложненного инфаркта миокарда характерны боль в области сердца или за грудиной, бледность кожи лица, повышенная влажность кожных покровов, умеренная брадикардия или тахикардия, артериальное давление в первые часы заболевания незначительно увеличивается, а затем нормализуется или несколько снижается. При обширном инфаркте миокарда прослушиваются глухие тоны. В первые дни заболевания появляются повышенная температура, лейкоцитоз и увеличенное СОЭ. Клиническая картина инфаркта миокарда во многом определяется осложнениями сердечного ритма и расстройством кровообращения. Они могут привести к летальному исходу.

Наиболее частый и характерный симптом – болевые ощущения, возникающие у подавляющего большинства больных [1; 2; 10–12]. Как правило, боль отличается от обычного приступа стенокардии силой, продолжительностью, локализацией и иррадиацией. Ведущая жалоба больного – приступ одышки, удушья, нехватки воздуха. По сути, это острая левожелудочковая недостаточность (сердечная астма, отек легких), боли могут отсутствовать или же незначительны и пациент не фиксирует на них внимание. Для абдоминального (гастралгического) варианта развития инфаркта миокарда характерно сочетание болей в верхних отделах живота с диспептическими расстройствами (тошнотой, неоднократной рвотой), почти не приносящей облегчения икотой, отрыжкой воздуха, парезом желудочно-кишечного тракта с резким вздутием живота, а вначале возможна повторная дефекация. Боли могут иррадиировать в лопатки, межлопаточное пространство, передние отделы грудной клетки. Нарушения сердечного ритма возникают почти у всех больных с инфарктом миокарда. Однако наличие даже самых тяжелых из них само по себе не дает основания для диагностирования аритмического варианта инфаркта миокарда. При аритмическом варианте в клинической картине не просто наличествует, но обязательно превалируют нарушения сердечного ритма, которые обусловлены симптомами. К цереброваскулярному варианту относятся случаи возникновения инфаркта миокарда с преобладающими симптомами нарушения (обычно динамического) мозгового кровообращения. Чаще всего речь идет об обмороке, возможны головокружения, тошнота, рвота (центрального генеза в отличие от наблюдаемой при абдоминальном варианте), а также очаговая неврологическая симптоматика.

Хотя инфаркт миокарда ассоциируется в нашем представлении с тяжелой сердечной катастрофой, в действительности бывает много исключений из этого правила. Относительно небольшая интенсивность болей (а иногда серия обычных для больного, но частых приступов стенокардии), кратковременный пароксизм одышки, другие нетяжелые и непродолжительные симптомы нередко не запоминаются больными, и электрокардиографические признаки трансмурального старого инфаркта миокарда иногда обнаруживают случайно: при обычном обследовании, при направлении работать за рубежом, во время другого заболевания.

Таким образом, инфаркт миокарда в настоящее время является одним из наиболее тяжелых форм ишемической болезни сердца. На основании анализа литературных источников и собственного практического опыта течение инфаркта миокарда у больных может осложняться нарушениями сердечного ритма и проводимости, отеком легких, сердечной астмой, кардиогенным шоком, аневризмой сердца, разрывом сердца, внезапной остановкой кровообращения, нарушением со стороны желудочно-кишечного тракта, психическим нарушением и другими осложнениями.

Библиографические ссылки

1. Горбачев В. В., Мрочек А. Г., Присторм М. С. Клиническая кардиология : руководство для врачей. Минск : Кн. дом, 2007. С. 358–464.
2. Сыркин А. Л. Инфаркт миокарда : монография. М. : Медицина, 1991.
3. Малая Л. Т., Хморостинка В. Н. Терапия. Заболевания сердечно-сосудистой системы : руководство. Харьков : Фолио, 2005. С. 366–410.
4. Гафаров В. В., Благинина М. Ю. Смертность от острого инфаркта миокарда // Кардиология. 2005. № 5. С. 49–51.
5. Блюмхен Г. Инфаркт миокарда. Практические советы : пер. с нем. Харьков : Гуманит. центр, 2007.
6. Зербіно Д. Д., Сопоменчук Т. М. Інфаркт міокарда в осіб менше 50 років. – клініко-патоморфологічні особливості // Український кардіологічний журнал. 2006. № 4. С. 90–97.
7. Ройтберг Г. Е., Струтанский А. В. Внутренние болезни. Сердечно-сосудистая система : руководство. М. : БИНОМ, 2007. С. 346–561.
8. Голофеевский В. Ю., Сотников А. В., Яковлев В. В. Особенности течения инфаркта миокарда в молодом и среднем возрасте // Клиническая медицина. 2009. № 2. С. 21–24.
9. Васильева А. Инфаркт: лечение и профилактика / А. Васильева. СПб. : Невский просп., 2008.
10. Малая Л. Т., Власенко М. А., Микляев И. Ю. Инфаркт миокарда : монография. М. : Медицина, 1981.
11. Внутренние болезни / под ред. Г. И. Бурчинского. К. : Вища шк., 1987. С. 104–165.
12. Бессонов А. Е., Калмыкова Е. А. Информационная медицина : науч.-практ. руководство. М. : ЛИДО, 2011. С. 164–166.

APPROACHES TO PRACTICAL EXERCISES IN PRECLINICAL PRACTICES ON: “ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION”

V. P. Zaitsev, V. B. Evsyutina, Ge Chen¹

Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov; China¹

In the article the methodical going is expounded near practical employment in practice on the topic: “Sharp heart attack of myocardium”.

Statistics of this disease, reasons of his origin and mechanism of development, are exposed on the basis of literary sources. Stage of leadthrough of reading with pointing of purpose and tasks is formulated.

Keywords: student, practical employment, sharp heart attack of myocardium, etiology, pathogeny.

© Зайцев В. П., Евсютина В. Б., Чен Ге, 2011

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ИНДЕКСОВ KROMEYER–HAUSCHILD И COLE ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КРАСНОЯРСКА И ГРОДНО

Л. Г. Климацкая¹, А. И. Шпаков²

¹Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

²Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь, Гродно

Использование методов европейских исследователей К. Kromeyer–Hauschild (2001) и Т. J. Cole (2000) для оценки физического развития 10-летних школьников из Красноярска (Россия) и Гродно, (Беларусь) позволило выявить факторы риска здоровью детей, что, несомненно, важно для системы медицинской профилактики.

Ключевые слова: младшие школьники, физическое развитие, методы оценки.

В практике европейских популяционных исследований физического развития для выявления детей 9–11 лет с пониженной или повышенной массой тела применяются методы индексов массы тела Kromeyer–Hauschild [1] и Cole [2]. В России педиатры используют центильный метод, метод регрессии, метод сигмальных отклонений. Детские эндокринологи чаще всего пользуются индексом Кетле или индексом массы тела (ИМТ), представляющим собой отношение массы тела (кг) к длине (м²). Данный показатель позволяет оценить степень соответствия массы и длины тела и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной, избыточной. Следует указать, что применение этого «взрослого» показателя в детских коллективах следует проводить с осторожностью из-за некоторого несоответствия в связи с ускорением и замедлением биологического созревания. Это указывает, что нет единого метода, удовлетворяющего задачи врачей и исследователей для оценки физического развития [3].

Несмотря на стандартизацию исследований физического развития, многие годы на страницах ведущих медицинских изданий ведется дискуссия о преимуществах различных методик оценки физического развития [4].

Цель международного исследования связана с необходимостью обоснования оценки физического развития детей в системе медицинской профилактики.

Методология исследования охватывала сведения о весе и росте 10-летних школьников из Красноярска (n = 1000) и Гродно (n = 1000) в двух аспектах: как выглядят его родители и как он хотел бы выглядеть, когда станет взрослым; реальный – после измерения роста и взвешивания.

Для исследования представлений о телосложении широко применяются рисунки силуэтов тела [5]. Мы использовали рисунки, взятые из методики Collins [6], предназначенной для опроса детей в возрасте 6–10 лет, а для интерпретации данных шкалу Dordel [5].

Авторы применили индексы Kromeyer–Hauschild [1] и Cole [2], которые учитывают особенности детей 9–11 лет. Пригодность методики Kromeyer–Hauschild была проверена в 2001 г. в Германии при исследовании 34 тысяч детей школьного возраста. Эта методика позволяет по индексу массы тела обследованных распределять на 6 групп – от низкой массы тела до выраженного ожирения. Для ускоренной оценки склонности к ожирению методика Cole распределяет детей на 3 группы: без признаков ожирения, с признаками ожирения и выраженным ожирением.

Для анализа результатов использовался пакет программ SPSS (Statistical Package for Social Science – статистический пакет для социальных наук), который является наиболее распространенным, мощным и удобным инструментом статистического анализа. Для проверки достоверности различия между ответами девочек и мальчиков применялись критерий χ^2 и критерий Student (уровень значимости которого $p < 0,05$).

Результаты такого распределения по Kromeyer–Hauschild в Гродно и Красноярске представлены на рис. 1 и в табл. 1.

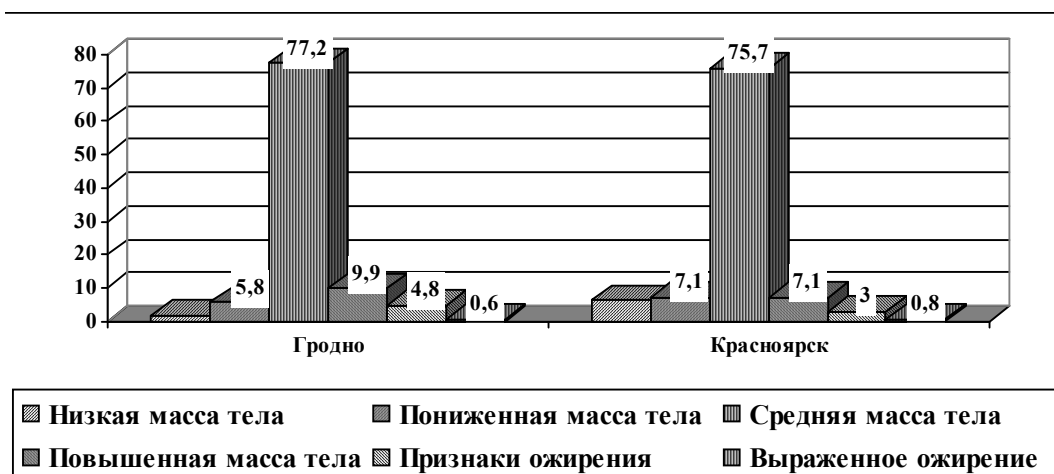


Рис. 1. Распределение обследованных детей (%) с различным физическим развитием в Гродно и Красноярске по Kromeyer–Hauschild

Таблица 1

Оценка физического развития по Kromeyer–Hauschild у детей Красноярска и Гродно

Индекс массы тела (ИМТ) детей Красноярска			
Возраст (лет)	Мальчики	Девочки	Вместе
9	17,29±3,14 (n = 91)	16,99±2,90 (n = 61)	17,17±3,04 (n = 152)
9,5	17,15±2,99 (n = 148)	17,07±3,45 (n = 168)	17,11±3,23 (n = 316)
10	17,85±2,78 (n = 182)	16,99±2,76 (n = 146)	17,46±2,80 (n = 328)
10,5	17,44±2,55 (n = 102)	17,21±2,63 (n = 88)	17,32±2,58 (n = 190)
9–10,5	17,45±2,87 (n = 523)	17,10±3,10 (n = 463)	17,29±2,98 (n = 986)
Индекс массы тела (ИМТ) детей Гродно			
9	18,11±3,23 (n = 229)	17,68±3,00 (n = 237)	17,89±3,11 (n = 466)
10	18,21±2,96 (n = 254)	17,47±2,72 (n = 257)	17,84±2,86 (n = 505)
11	16,23±1,34 (n = 17)	15,29±2,19 (n = 12)	15,84±1,77 (n = 29)

Распределение в зависимости от уровней физического развития во всех обследованных группах имело примерно одинаковую тенденцию. В красноярской группе общее количество детей со сниженной массой составило 13,4 %. Девочек со сниженной массой тела было больше. Среди гродненских школьников количество 4-классников с пониженной и низкой массой тела составляло 7,5 %. Число девочек с дефицитом массы тела (10,2 %) более чем в 2 раза превышало число мальчиков (4,8 %).

Частота встречаемости противоположной крайности (дети с повышенной массой тела, признаками ожирения и выраженным ожирением) колебалась между 15 % среди детей в Гродно и 10,9 % в Красноярске. Данные результаты существенно не отличались от результатов западноевропейских исследователей [7].

В группе сверстников из Гродно отмечена более выраженная тенденция к увеличению расслоения детей от средних показателей физического развития как в сторону снижения, так и повышения массы тела. Дефицит массы тела наблюдался чаще среди девочек, избыток же ее отмечен в основном у мальчиков. Аналогичная ситуация наблюдалась и среди детей Красноярска. Пониженная масса чаще отмечается среди школьниц Красноярска – 15,5 % случаев. Соответственно мальчиков с повышенной массой тела, признаками ожирения и выраженным ожирением больше, чем девочек (17,0 % против 13,6 % в группе Гродно, 11,7 % и 10 % в Красноярске).

Для проведения скрининговой оценки предрасположенности к ожирению нами была также применена методика Cole, однако использование ее несколько ухудшило достоверность и качество результатов, что подтверждают данные в табл. 2.

Таблица 2

Сравнительная оценка массы тела 4-классников по индексу массы тела по методике Kromeyer–Hauschild и Cole (%)

Группы по массе тела	Гендерные группы					
	Мальчики		Девочки		Все вместе	
	Гродно	Красноярск	Гродно	Красноярск	Гродно	Красноярск
По методике Kromeyer–Hauschild						
Низкая масса тела	0,8	4,7	2,6	8,1	1,7	6,3
Пониженная масса тела	4,0	6,8	7,6	7,4	5,8	7,1
Средняя масса	78,2	76,7	76,2	74,5	77,2	75,7
Повышенная масса тела	10,4	8,1	9,4	5,9	9,9	7,1
Признаки ожирения	5,8	3,2	3,8	2,8	4,8	3,0
Выраженное ожирение	0,8	0,4	0,4	1,3	0,6	0,8
По методике Cole						
Нет признаков ожирения	78,6	84,3	81,8	85,4	80,2	84,8
Признаки ожирения	16,4	12,5	14,8	11,3	15,6	11,9
Ожирение	5,0	3,2	3,4	3,4	4,2	3,3

По методике Cole признаки ожирения и выраженное ожирение регистрировались у 21,4 % мальчиков и 18,2 % девочек в Гродно и соответственно у 15,7 % и 14,7 % детей в Красноярске. Превышение ИМТ и признаки повышенной массы детей существенно превышало результаты, полученные по методике Kromeyer–Hauschild. При детальном анализе оказалось, что в группу с признаками ожирения по методике Cole попадает 10–15 % школьников, которые ранее были включены в группу со средней массой тела. Кроме того, методика Cole не учитывает дефицит массы тела, в связи с чем, по нашему мнению, методика Kromeyer–Hauschild является более информативной и приемлемой для экспресс-диагностики и мониторингирования физического развития в целом и отклонений массы тела в частности (рис. 2).

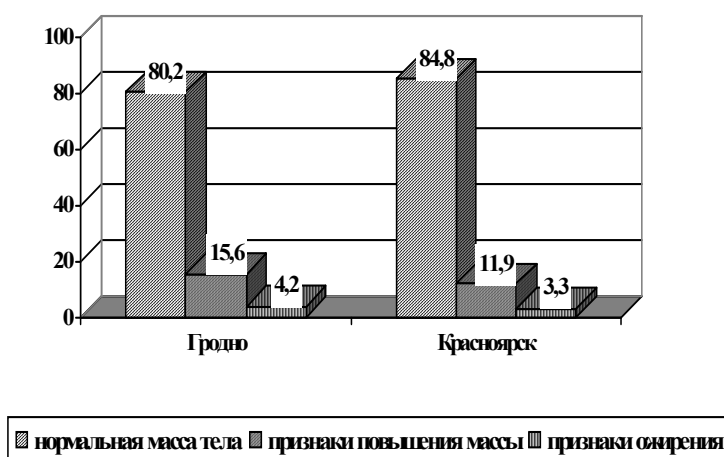


Рис. 2. Распределение детей (%) с нормальной и повышенной массой тела по методике Cole в Гродно и Красноярске

Детям был задан вопрос: «Как ты сам хотел бы выглядеть, когда станешь взрослым? Для этого оценим фигуру отца и мамы».

Свыше 50 % респондентов обозначили фигуру отца и матери как нормальную в Красноярске. В Гродно, по мнению детей, 60 % отцов и около 70 % матерей имеют нормальную фигуру. Дети из Красноярска обозначили на рисунке вопросника худощавыми 15 % и худыми 3 % своих отцов; матерей – 21 и 9 % соответственно. Дети из Гродно худощавыми и худыми считают 8 и 0,8 % отцов и 15,5 и 4,4 % матерей соответственно. Выше нормы и избыточного питания в обеих группа выглядят отцы (20–4 % Красноярска и 22–5 % Гродно), матери (13–0,1 % Красноярска и 11–0,2 % Гродно).

Распределение ответов по гендерным группам не различается статистически (табл. 3, 4)

Таблица 3

**Распределение результатов оценки фигуры отца
гендерными группами детей из Гродно и Красноярска**

Фигура отца, %	Гендерные группы					
	Мальчики		Девочки		Средние показатели	
	Красно- ярска	Гродно	Красно- ярска	Гродно	Красно- ярска	Гродно
Худой	1,9	1,8	4,5	1,3	3,1	0,8
Худощавый	14,7	13,8	15,1	10,9	14,9	8,0
Немного ниже нормы	58,0	58,6	55,8	60,9	57,0	63,2
Норма	20,8	19,6	19,7	20,9	20,3	22,2
Выше нормы	0,6	0	0,4	0,3	0,5	0,6
Здесь нет моего папы	4,0	6,2	4,5	5,7	4,2	5,2

Таблица 4

**Распределение результатов оценки фигуры матери
гендерными группами детей из Гродно и Красноярска**

Фигура мамы, %	Гендерные группы					
	Мальчики		Девочки		Средние показатели	
	Красноярска	Гродно	Красноярска	Гродно	Красноярска	Гродно
Худая	9,1	3,2	8,7	5,6	8,9	4,4
Худощавая	23,4	15,8	19,3	15,2	21,5	15,5
Немного ниже нормы	56,1	70,0	57,3	67,8	56,7	68,9
Норма	11,2	10,4	14,6	11,0	12,8	10,7
Выше нормы	0,2	0,2	0,0	0,2	0,1	0,2
Здесь нет моей мамы		0,4		0,2		0,3

В семьях гродненцев и красноярцев имеется одна направленность по распределению массы тела: девочки и их матери имеют более изящную фигуру, мальчики и их отцы больше склонны к полноте.

Особую настороженность вызывает то обстоятельство, что сохраняется тенденция к снижению массы тела среди детей младшей школы за счет недоедания (15 % в Гродно и 13,4 % в Красноярске) и, особенно, в семьях с низким социальным статусом. Девочек со сниженной массой тела было больше, чем мальчиков ($p < 0,001$).

С другой стороны, настораживает тот факт, что по обеим методикам оценки физического развития по индексам питания выявлено детей 10 лет с избыточной массой тела и склонностью к ожирению в 15 % случаев в Гродно, 10,5 % – в Красноярске. Мальчиков достоверно больше, чем девочек. Та же гендерная тенденция сохраняется в семьях по недостаточной и избыточной массе тела среди отцов и матерей.

Определение ИМТ с помощью методики Kromeyer–Hauschild выявило ряд факторов риска здоровью детей: с одной стороны, это признаки ожирения и высокая степень их выраженности (в 4,8–0,6 % случаев среди детей в Гродно, 3,0–0,8 % в Красноярске,

у мальчиков достоверно больше, чем девочек). Но особую настороженность вызвало то обстоятельство, что сохраняется тенденция к снижению массы тела среди детей младшей школы за счет недоедания (7,5 % в Гродно, 13,4 % в Красноярске). Число девочек с пониженной и низкой массой тела более чем в 2 раза превышает количество мальчиков ($p < 0,001$). Та же гендерная тенденция сохраняется в семьях по недостаточной и избыточной массе тела среди отцов и матерей.

Методика Cole подтвердила более высокий уровень распространенности выраженного ожирения среди гродненских детей (4,2 % против 3,3 % в Красноярске). У мальчиков Гродно частота встречаемости выраженного ожирения составила 5,0 %. Для мальчиков Красноярска данный показатель был равен 3,2 %. Распространенность выраженного ожирения среди девочек не отличалась и составляла 3,4 % в обеих группах. Учитывая важную этиопатогенетическую роль ожирения в возникновении и развитии многих заболеваний сердечнососудистой, эндокринной систем и обмена веществ («болезней цивилизации»), представляется целесообразным уделять особое внимание изучению причин и профилактике этой патологии.

Методика Kromeyer–Hauschild является более информативной для экспресс-диагностики нарушений массы тела детей данного возраста, потому что учитывает дефицит массы тела.

Библиографические ссылки

1. Kromeyer–Hauschild K. Perzentile für den Body–mass–Index für das Kindes – und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben // Monatsschrift Kinderheilkunde. 2001. № 149 (8). P. 807–818.
2. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey / T. J. Cole [et al.] // British Medical Journal (BMJ). 2000. URL: <http://www.bmj.com/cgi/reprint/320/7244/1240>.
3. Скоблина Н. А. Об информативности методик оценки показателей физического развития детей и подростков при проведении популяционных исследований // I Конгресс Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья : сб материалов. М., 2008. С. 159.
4. Кучма В. Р., Скоблина Н. А. Методы оценки показателей физического развития детей при популяционных исследованиях // Российский педиатрический журнал. 2008. № 2. С. 47–49.
5. Dordel S. Zur Körperwahrnehmung von Kindern mit unterschiedlichem Gewichtsstatus // Birna Bjarnason–Wehrens & Sigrid Dordel (Hrsg.): Übergewicht und Adipositas im Kindes–und Jugendalter. Sankt Augustin: Academia (Brennpunkte der Sportwissenschaft. 2005. 29. P. 74–88.
6. Collins M. E. Body Picture Perceptions and Preferences among Preadolescent Children // International Journal of Eating Disorders. 1991. № 10 (2). P. 199–208.
7. Brettschneider W.-D., Naul R. Obesity in Europe. Young people's physical activity and sedentary lifestyles // Frankfurt. M. 2007.

APPLICATION OF THE METHODS OF INDICES KROMEYER–HAUSCHILD AND COLE FOR ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE YOUNGER STUDENTS OF KRASNOYARSK AND GRODNO

L. G. Klimatskaya¹, A. I. Shpakov²

¹Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev, Russia, Krasnoyarsk

²Yanka Kupala State University of Grodno, Belarus, Grodno

Assessment of physical development of the 10-year-olds from Krasnoyarsk (Russia) and Grodno (Belarus) was carried out by methods of European researchers K. Kromeyer–Hauschild (2001) and T. J. Cole (2000). Risk factors for children's health have been identified. It is important for a system of preventive medicine.

Keywords: school children, physical development, methods of assessment.

© Климацкая Л. Г., Шпаков А. И., 2011

СИСТЕМА ПИТАНИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

О. В. Лапыгина, Е. Н. Морозова

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

Рассматривается питание по китайской медицине, соответствие продуктов, напитков, фруктов каждому сезону питания. Вся система является профилактической от различных заболеваний нашего организма.

Ключевые слова: питание, китайская медицина, продукты, организм, энергия, пища, вкус, цвет, сезон, самочувствие.

Питание – это не столько насыщение (удовлетворение чувства голода), сколько огромное влияние на обмен веществ и течение физиологических процессов в организме животных и человека. Питание – сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей тела, а также регуляции функций организма.

Каждому сезону соответствуют особые правила питания, соблюдение которых, согласно китайской медицине, обеспечит хорошее самочувствие в любое время года. Еще в древние времена, опираясь на опыт и знания многих поколений, китайская медицина систематизировала различные виды продуктов по их свойствам и воздействию на организм. Именно так была выработана концепция, поставившая во главу утверждение, что еда – это не просто вещество, дающее энергию человеку, а самый прямой и эффективный способ воздействия на наш организм извне. В китайской медицине эта теория тесно связана с представлениями об энергиях инь и янь, положениями китайской медицины о внутренних органах цзан и фу, каналах и меридианах цзин и ло, пронизывающих тело человека [1].

Четыре свойства продуктов. Согласно китайской медицине все продукты подразделяются на «холодные», «прохладные», «теплые» и «горячие». Имеется в виду, конечно, не температура, а действие, которое продукты оказывают, попав внутрь организма. Существует и подобное разделение болезней на вызываемые «синдромом холода» и «синдромом жара». Первые лечат теплыми и горячими продуктами, вторые – холодными и прохладными. Стоит отметить, что есть целый ряд продуктов, которые трудно отнести к холодному или горячему типу, поэтому их называют нейтральными.

Пища с холодным и прохладным свойствами обладает жаропонижающим, противовоспалительным действием, выводит из организма токсины, уменьшает термическую и физическую энергию организма, обладает охлаждающим действием, замедляет энергообмен в организме. Больным, страдающим заболеваниями дыхательных путей и желу-

дочно-кишечного тракта, следует воздерживаться от употребления этого вида продуктов.

Тепло-горячие продукты, напротив, стимулируют выработку организмом термической и физической энергии, обладают согревающим действием, ускоряют метаболизм. Людям, плохо переносящим низкие температуры, следует есть больше тепло-горячих продуктов, а больным, страдающим острыми воспалительными заболеваниями, наоборот, уменьшить их количество в своем рационе [2].

Нейтральные продукты – успокаивающие и мягкие по своему воздействию. Они стимулируют функцию селезенки, улучшают аппетит, пищеварение, отказывают общеукрепляющее и тонизирующее воздействие.

К нейтральным продуктам относятся: лук репчатый, тыквенные семечки, картофель, кочанная капуста, китайская капуста, чечевица, горох, морковь, черная соя, короткозерный рис, кукуруза, земляной орех, оливки, маслины, черный кунжут, лесные орехи, листья мяты, инжир, слива, виноград, мед, молоко.

Прохладные продукты: баклажаны, белая редька, семена тыквы, шпинат, сельдерей, ячмень, фасоль, пшеница, мандарины, яблоки, груши, апельсины, гречиха.

Холодные продукты: помидоры, хурма, морская капуста, цедра, побеги бамбука, арбуз, дыня, банан, тыква, огурец.

Теплые продукты: лук-порей, кориандр, цветная капуста, чеснок, папайя, абрикос, миндаль, персик, вишня, гранат, чернослив, финик, овечье молоко.

Горячие продукты: корица, жгучий перец (стручковый), душистый перец (специя) [2].

Пять вкусов и цветов продукта. Продукты питания по своему цвету разделены на пять видов, каждый из которых соотносится с одним из пяти органов – цзан: зеленые – с печенью, красные – с сердцем, желтые – с селезенкой, белые – с легкими, черные – с почками.

Продукты зеленого цвета регулируют работу печени и желчного пузыря, устраняют жар, снимают физическое и умственное перенапряжение, улучшают зрение, предотвращают мигрень.

Красные оказывают положительное влияние на работу сердца, снимают усталость и укрепляют нервную и иммунную систему.

Желтые продукты улучшают настроение, укрепляют жизненные силы и поднимают дух, являются сильными антиоксидантами, укрепляют иммунитет, защищают кожу от разного рода заболеваний, стимулируют пищеварение и функционирование печени, удаляют токсины из крови.

Большинство продуктов черного цвета оказывают сильное стимулирующее воздействие на функцию почек, содержат большое количество аминокислот и минеральных веществ, которые улучшают работу печени, укрепляют силу дыхания, увлажняют кожу, укрепляют волосы, замедляют старение.

Белые продукты являются основным источником, из которого организм получает тепловую энергию, поддерживающую жизненные силы. Содержащиеся в них клетчатка и антиоксиданты повышают иммунитет, обладают антиканцерогенным действием и укрепляют сердечную мышцу.

Продукты белого цвета соотносятся с легкими. Легкие любят влагу и не выносят сухости.

Зеленый цвет: лук душистый, сельдерей, шпинат огородный, огурцы, китайская спаржа, зеленый горошек, лук-порей, киви.

Красный цвет: арбузы, перец, земляника, вишня, свекла, фасоль, помидоры, морковь, китайский финик, яблоки, все виды домашней птицы, рыба, креветки.

Желтый цвет: ананасы, побеги бамбука, кукуруза, бананы, тыква, лимоны, мандарины, апельсины, папайя.

Черный цвет: виноград, черный кунжут, ламинария (морская капуста), съедобный древесный гриб муэр, гриб пазания, туютник.

Белый цвет: арахис, клейкий рис, соевый творог тофу, капуста китайская, чеснок, картофель, семена лотоса, миндаль, лук репчатый, кокос, белая репа [2].

Пять вкусов. Концепция «пяти вкусов» – одна из важнейших составных частей китайской диетологии. Кислый, горький, сладкий, острый и соленый – каждый оказывает определенное воздействие на какой-либо внутренний орган: острый влияет на легкие, сладкий – на селезенку, кислый – на печень, горький – на сердце, соленый – на почки.

При заболеваниях печени запрещается есть продукты с острым вкусом, при легочных – горькую пищу. Людям, страдающим сердечными и почечными болезнями, нельзя есть соленое; при заболеваниях желудка и селезенки не рекомендуются кисло-сладкие продукты.

Продукты с острым вкусом используются для лечения простуды и других болезней, вызванных влиянием холода; они обладают болеутоляющим действием, ускоряют циркуляцию крови и обмен веществ.

Продукты со сладким вкусом оказывают оздоровительное и укрепляющее воздействие на организм, снимают напряжение и нервозность, лечат селезенку, укрепляют мышцы, снимают боль. Ограничить их потребление рекомендуется людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Кислые продукты обладают вяжущими свойствами, возбуждают аппетит, убивают болезнетворных микробов, понижают давление, улучшают пищеварение, укрепляют селезенку, улучшают работу печени. Чрезмерное употребление может пагубно сказаться на здоровье мышечной и костной тканей.

Соленые продукты оздоравливают почки, выводят токсины, устраняют отеки, размягчают твердые образования во внутренних органах. Людям с повышенным артериальным давлением следует есть меньше соленых продуктов.

Горькие продукты иссушают, снимают жар, тонизируют, выводят токсины. Людям с заболеваниями желудка не рекомендуется злоупотреблять овощами и фруктами горького типа, так как это может привести к нарушениям пищеварения.

Продукты со сладким вкусом: инжир, слива, клубника, земляника, груша, личи, виноград, арбуз, арахис, сельдерей, капуста китайская, шпинат огородный, морковь, тыква, кукуруза, ростки зеленого горошка, зеленые ростки бобов, картофель.

Продукты с острым вкусом: лук-порей, горчица, кориандр, имбирь, лук, чеснок, перец стручковый, крепкие алкогольные напитки, перец черный, корица [2].

Продукты с кислым вкусом: томаты, бобовые, яблоки, груши, мандарины, апельсины, лимоны, гранаты, маслины и оливки, абрикосы, виноград, танжерин, боярышник.

Продукты с соленым вкусом: ламинария, красная водоросль, морская капуста, ячмень, семечки, арахис, грецкие орехи, медуза, мясо краба, утиное и свиное мясо, соль, соя.

Продукты с горьким вкусом: миндаль, абрикос, грейпфрут, чайные листья, горькие съедобные растения, репа [2].

Употребление напитков. В жаркую погоду следует пить теплую воду, минеральную воду и чай, особенно при обильном потоотделении – это не только поможет организму быстро восполнить недостаток влаги, но и охладит его гораздо эффективнее, чем употребление холодных напитков [3].

Сезонные фрукты. В жаркую погоду организм выделяет большое количество пота, чтобы поддерживать нужную температуру тела. Потеря воды легко приводит к обезвоживанию организма. С этим легко справиться с помощью фруктов и овощей. Употребляя фрукты, во-первых, следует помнить о том, что во всем нужна мера, во-вторых, ни в коем случае нельзя заменять фруктами основные блюда в своем рационе. Фрукты необходимо употреблять в достаточном количестве, если же человек злоупотребляет ими, это наносит вред организму и приводит к различного рода недомоганиям. Содержания сахара во фруктах очень высоко, поэтому больным сахарным диабетом советуют ограничить их потребление [3].

Таким образом, разные продукты, разделяющиеся по цвету, вкусу соотносятся с разными органами организма и являются правильным и важным в питании человека и обеспечивают в системе в целом отличное самочувствие.

Библиографические ссылки

1. Журнал Yoga journal. 2010. № 33. Май/июнь.
2. Журнал Yoga journal. 2010. № 34. Июль/август.
3. Физическая культура : учеб. пособие / под общ. ред. Е. В. Конеевой. Ростов н/Д. : Феникс, 2006.

SYSTEM POWER IN CHINESE MEDICINE AS PREVENTION OF VARIOUS DISEASES

O. V. Lapygina, E. N. Morozova

Siberian State Aerospace University

named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

We consider the power of Chinese medicine and related products, beverages and fruit each season food. The whole system is a preventative against various diseases of the body.

Keywords: nutrition, Chinese medicine, food, body, energy, food, flavor, color, season, state of health.

© Лапыгина О. В., Морозова Е. Н., 2011

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЕРИОД СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СБОРОВ ДЛЯ ГИМНАСТОК 6–12 ЛЕТ

Н. Н. Маслова, Ю. И. Николаева, В. Б. Евсютина

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

Изложена рекреационно-оздоровительная работа в процессе учебно-тренировочных занятий в период спортивно-оздоровительных сборов для гимнасток 6–12 лет. Организационная работа в данном направлении поэтапно раскрывает положительное действие рекреационных средств, которые использовались тренерами-преподавателями для оздоровления спортсменок.

Ключевые слова: организация, спортивно-оздоровительные сборы, спортсменки-гимнастки, рекреация.

В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, так как невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

В художественной гимнастике, как и в других видах спорта, непрерывный рост спортивных результатов в значительной степени определяется наращиванием объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Подсчитано, что объем нагрузок в настоящий период для юных гимнасток 6–12 лет, занимающихся в секциях художественной гимнастики детских юношеских спортивных школ, выглядит примерно так: 5–6 тренировочных занятий в неделю, 200–300 тренировок в год, что составляет в общем порядке 600–900 тренировочных часов в год.

В этой связи методы восстановления и снятия утомления у спортсменок приобретают первостепенное значение.

Комплекс восстановительных мероприятий включает рекреационные и реабилитационные средства. Правильное сочетание всех средств восстановления на различных этапах учебно-тренировочного процесса является залогом его эффективности и дает возможность избежать неблагоприятных последствий тренировочных нагрузок.

В последнее время особое значение приобретает изучение закономерностей восстановительных процессов, характера утомления и методов, повышающих эффективность восстановления в период активного отдыха.

Результаты исследований. В период с 29 июня по 12 июля 2011 г. согласно Закону Украины «Про оздоровление и отдых детей» от 04.09.2008 г. № 375-VI ст. 14, п. 2, приказа Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины № 350 от 19.04.2011 г. «Про организацию летнего оздоровления и отдыха детей в 2011 году», приказа детской юношеской спортивной школы № 16 г. Харькова от 21.06.2011 г. № 176-к, тренерами-преподавателями Детской юношеской спортивной школы (ДЮСШ) № 16 г. Харькова были организованы оздоровительно-спортивные сборы для девочек отделения художественной гимнастики в поселке Морское Автономной Республики Крым.

В спортивно-оздоровительных сборах принимало участие 20 детей, возрастом от 6 до 12 лет, различной спортивной подготовленности, 2 тренера-преподавателя по художественной гимнастике.

Целью данных сборов являлось оздоровление спортсменок ДЮСШ № 16 отделения художественной гимнастики в каникулярный период согласно учебному плану и программе по данному виду спорта с продолжением учебно-тренировочных занятий.

Для достижения данной цели тренеры-преподаватели определили следующие *задачи* спортивно-оздоровительных сборов:

- повышение спортивного мастерства юных учащихся-спортсменок;
- восстановление спортсменок;
- оздоровление и укрепление их здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни, нравственных качеств, интеллектуального и духовного потенциала;
- приобщение юных спортсменов к общественно полезным видам трудовой деятельности в условиях активного отдыха.

Организация спортивно-оздоровительной работы соответствовала требованиям, предъявляемым санитарно-гигиеническим требованиям данной базы.

Территория базы, на которой проводились сборы, соответствовала проведению спортивно-оздоровительных мероприятий для детей, занимающихся в учебно-тренировочной группе по художественной гимнастике. Санитарно-гигиеническое состояние воды на побережье поселка Морское на территории Автономной Республики Крым соответствовало нормам. Пляж расположен по широкой береговой линии из мелкого гравия с примесью гальки – это позволило проводить занятия общей физической подготовки в прибрежной зоне. База отдыха «Капсикор» включала стадион с беговыми дорожками, крытый павильон, что способствовало достижению цели, поставленной тренерами на период оздоровительно-спортивной программы для гимнасток 6–12 лет.

Медицинское обеспечение сборов было предоставлено администрацией базы. На территории базы работал медицинский пункт и медицинский изолятор, укомплектованные необходимыми медикаментами и оборудованием. Круглосуточно работали

медицинские работники. Медицинское обеспечение соответствовало требованиям, предъявляемым санитарно-эпидемиологической станцией к детским спортивно-оздоровительным лагерям.

Продолжительность сборов была определена с учетом цели, задач, возраста учащихся-спортсменок, что составило 12 полных дней. Расписание занятий учебно-спортивной группы составлялось тренерами-преподавателями, согласно с графиком работы спортивных сооружений, обеспечения оздоровительного режима для учащихся-спортсменок, их возрастных особенностей, санитарно-гигиенических норм.

Распорядок дня спортсменок спортивно-оздоровительных сборов:

Подъем	6:30
Построение, уборка постели, туалет	6:30–7:00
Пробежка, зарядка	7:00–8:00
Завтрак	8:00–8:30
Общественно полезная работа	8:30–10:00
Утреннее учебно-тренировочное занятие на побережье с элементами оздоровительных мероприятий	10:00–12:00
Рекреационно-культурные мероприятия с аниматором	12:00–13:00
Обед	13:00–14:00
Послеобеденный отдых (сон)	14:00–16:00
Вечернее учебно-тренировочное занятие с элементами оздоровительных мероприятий	16:00–18:00
Общественно полезная работа	18:00–19:00
Ужин	17:40–19:30
Рекреационно-культурные мероприятия, занятия в кружках	19:30–20:00
Свободное время	20:00–21:00
Приготовление ко сну	21:00–22:00
Отбой	22:00

Учебно-тренировочные занятия составлялись с учетом анатомо-физиологических особенностей организма детей 6–12 лет. Данный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности [1].

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. С этой целью во время учебно-тренировочных занятий детям давали разновидности беговых и прыжковых элементов общего и специального характера. Среди них спринт, бег на средние и длинные дистанции, челночный бег, прыжки в длину, высоту, на двух ногах, перепрыгивания с ноги на ногу, прыжки касаясь, жете, жете антурнан и т. п.

Особой деятельностью человека, направленной на ориентировку и познание предметной и социальной действительности, является игра [2]. С целью психоэмоциональной разгрузки детей и повышения их двигательной активности на тренировочных занятиях мы использовали различные подвижные игры:

- на развитие силы: «кто дальше», «перетягивание», «кто сильнее», «удержись в круге» и т. п.;
- быстроты: «вызов номеров», «черные и белые», различные эстафеты без предметов и с гимнастическими предметами;
- выносливости: «рыбаки и рыбки», «перехват мяча», «сумей догнать» и т. п.;
- на развитие ловкости: «зоркий глаз», «мяч над веревкой», «по наземной мишени», «точная подача» и т. п.;

– на развитие гибкости: «кто быстрее передаст», «мостик и кошка», «кто быстрее» и т. п.

Применение гимнастками данной возрастной группы подвижных игр различной направленности во время спортивно-оздоровительных сборов способствовало повышению уровня и темпа их физического развития.

Особое внимание на учебно-тренировочных занятиях мы уделяли развитию координационных способностей гимнасток, так как данный вид спорта предполагает выполнение упражнений высокой координационной сложности уже в 9–11 лет, что соответствует этапу предварительной базовой подготовки и требует тренированности вестибулярного анализатора уже на этапе начальной спортивной подготовленности [3].

В процессе утренних и вечерних учебно-тренировочных занятиях использовались упражнения на развитие координационных способностей: ходьба и бег по нарисованной линии – 100 м, вращение кистей рук, в локтевых и плечевых суставах в одном, а затем и в разных направлениях – по 4–6 раз, различные виды равновесий (в пассе, в аттитюде, с прямой ногой, переднее равновесие) – по 4–6 раз на каждой ноге, различные виды поворотов (в пассе, в аттитюде, с прямой ногой) – по 4–6 раз на каждой ноге, удержание равновесия в релее с открытыми и закрытыми глазами – 2 подхода по 10 с, вращения, броски и ловли гимнастических предметов (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), выполнение других специальных элементов художественной гимнастики.

Правильно организованное питание является одним из основных факторов, определяющих здоровье человека, сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, выносливости и работоспособности. Поэтому режим питания был составлен рационально для того, чтобы покрывать затраты энергии, стимулировать восстановление после интенсивных нагрузок, и не допускать прибавления веса гимнасток сверх нормы. При составлении режима питания учитывались следующие требования:

- количество пищи должно соответствовать расходу энергии;
- питание должно быть полноценным и разнообразным;
- режим питания должен соответствовать тренировочному режиму гимнасток.

Учеными установлено [4], что ориентировочные энергозатраты гимнасток составляют 50–62 килокалорий на 1 кг веса. Поэтому гимнасткам разного веса старались подбирать соответствующее количество пищи. Особое значение в летний сезон уделяется режиму употребления жидкости. Спортсменки должны контролировать свой питьевой режим, что позволит им не перегружать свой организм в процессе тренировок.

Оздоровительные мероприятия включали в себя основы рекреационной работы. Рекреация – это активный отдых вне производственной, учебной, научной и спортивной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека и приносящий удовольствие от этого мероприятия [5]. Мы использовали следующие функции физической рекреации:

- медико-биологическую – оздоровление детей в процессе учебно-тренировочных занятий в условиях рекреационной системы;
- социально-культурную – психо-эмоциональная разгрузка детей, которая заключалась в смене учебно-тренировочного процесса рекреационными мероприятиями (прогулки на катере, посещение аквапарка, Генуэзской крепости г. Судак, поселка Зеленогорье).

Ежедневно, в утренние часы учебно-тренировочного занятия на побережье (с 10:00 до 12:00), дети под наблюдением тренеров купались в море, загорали на пляже, выполняли упражнения общей физической подготовки и на развитие моторики: поднимание ног в положение лежа на 90° (15–20 раз), сидя, упор сзади, поднимание морских камней среднего размера (в зависимости от возраста ребенка), выпрямляя ноги (10–15 раз), выкладывание камешков пальцами ног (по 20 камней каждой ногой) и др. Использовались дыхательные упражнения как статические, так и динамические.

В сочетании с морским климатом купание в морской воде оказывает увлажняющий, закаливающий, расслабляющий эффект, способствует выведению токсинов, положительно влияет на повреждения в суставах, что часто встречается у гимнасток, улучшает кровообращение, снимает стрессовые состояния и переутомление [5]. Метод «лечение морем» известен еще со времен Гиппократ, который рекомендовал морские купания всем.

Таким образом, разработанная тренерами-преподавателями программа спортивно-оздоровительных сборов позволила создать оптимальный двигательный режим для спортсменок 6–12 лет.

Учебно-тренировочные занятия детей способствовали повышению спортивного мастерства юных гимнасток, развитию физических качеств детей, позволили оптимизировать их физическую активность.

Рациональное использование рекреационно-оздоровительных средств в режиме дня гимнасток позволило им выполнять задания в процессе учебно-тренировочных занятиях, участвовать в совместной творческой деятельности тренеров-преподавателей, аниматоров, получать положительные эмоции от выполнения различных упражнений на тренировках и во время множества культурно-массовых мероприятий, проводимых в период сборов. Все это способствовало формированию навыков здорового образа жизни, нравственно-интеллектуального и духовного потенциала гимнасток.

Библиографические ссылки

1. Вовканич Л. С. Вікова фізіологія: методичні вказівки. Львів : ЛДІФК, 2003.
2. Подвижные игры : учеб. пособие / под ред. И. М. Короткова, Л. В. Былеева, Р. В. Климова и др. М. : СпортАкадемПресс, 2002.
3. Терентьева Н. Н. Изменение устойчивости вестибулярного анализатора у детей дошкольного возраста под влиянием специальных упражнений : автореф. дис. ... канд. биол. наук. Симферополь, 1978.
4. Смоляр В. И. Рациональное питание. Киев, 1991.
5. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении : кол. монография. / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, И. К. Сосин и др. ; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. Харьков : ХГАФК, 2010.

INSTITUTIONAL FEATURES OF TRAINING PROCESS DURING FITNESS FOR CHARGES GYMNASTS 6–12 YEARS

N. N. Maslova, Yu. I. Nikolaeva, V. B. Evsyutina
Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov

In the article recreation-recovery work is expounded in the process of studies-training employments in the period of sporting-health collections for gymnasts 6–12 years. Organizational work in this direction stage-by-stage exposes the positive action of recreates facilities which was utilized trainers-teachers for making healthy of sportswomen.

Keywords: organization, sporting-health collections, sportswomen-gymnasts, recreation.

© Маслова Н. Н., Николаева Ю. И., Евсютина В. Б., 2011

ESTABLISHING A MULTI-DISCIPLINARY TEAM COMMITTED TO PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES FOR PEOPLE LIVING WITH HIV

N. S. Nikitin

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia

For people living with HIV (PLHIV), the main tasks are to reduce risk factors for cardiovascular disease, and improve their quality and quantity of life. One practical solution is education and implementation of a healthy lifestyle. The formation the healthy life-style for PLHIV is urgent for specialists all over the world. We use multi-disciplinary method to work with PLHIV.

Keywords: people living with HIV, quality and quantity of life, multi-disciplinary method.

Around 1,4 million people in Russia, Eastern Europe and Central Asia were living with HIV in 2009. Around 130,000 became infected in 2009 and 76,000 died from AIDS. It is estimated that over two-thirds of the area's infected people live in Russia, and combined with Ukraine, these two countries account for almost 90 percent of the region's newly reported HIV diagnoses. Both countries also have the highest number of people living with HIV relative to the general population; HIV prevalence is 1,1 percent in Ukraine and 1 percent in Russia. Significant numbers of people infected with HIV live in Belarus (17,000), Kazakhstan (13,000) and Uzbekistan (28,000).

6,800 HIV-positive people have been registered in the Kaliningrad region. This region was chronologically one of the first Russian regions involved in HIV-infection epidemic due to fast HIV prevalence among injecting drug users and gradual coming of HIV into general population through the heterosexual contacts. Our research team has had more than 10 years of experience working in the area of AIDS-prevention and rehabilitation of people living with HIV (PLHIV). Based on the results of the study there has been developed a study manual: "Ways to Use Physical Exercises During Medical and Social Support of PLHIV". This manual has been incorporated into the process of education on faculty of athletic department of Immanuel Kant State University. We actively cooperate with AIDS Centers in Kaliningrad, St.-Petersburg and Vologodsk. Unfortunately, principles of physical therapy (PT) as part of rehabilitation of PLHIV did not find wild application in Russia. Since specialists in PT are rarely involved in rehabilitation of PLHIV, this issue has to be studied in greater detail. The creation of a research center studying HIV/AIDS is currently under planning at the I. Kant State University of Russia (IKSUR). The main scientific direction of the center will be the creation of a multi-disciplinary team committed to promoting healthy lifestyles/behaviors for people living with HIV. A large variety of professions are being planned to involve in the center such as health care workers, pediatricians, educators, infection disease doctors, psychologists, social workers, physical therapists, recreation therapists, exercise therapists and kinesiologists. Now we have a lot of questions about care team composition and quality of HIV care. How to provide well-organized team work? How to improve interactions inside the team? How to strengthen the team spirit? How to increase the activeness of the team members in joint discussions on patient's problems? How to increase the level of understanding of every specialist's contribution and the significance of team's success?

Another serious problem is "burnout". Burnout, viewed as the exhaustion of physical or emotional strength as a result of prolonged stress or frustration, was added to the mental health lexicon in the 1970s, and has been detected in a wide variety of health care providers. Burnout produces both physical and behavioural changes, in some instances leading to chemical abuse. The health professionals at risk include physicians, nurses, social workers, dentists, care providers in AIDS-patient care personnel. Early identification of this emotional slippage is needed to prevent the depersonalization of the provider-patient relationship.

Prevention and treatment are essentially parallel efforts, including greater job control by the individual worker, group meetings, better up-and-down communication, more recognition of individual worth, job redesign, flexible work hours, full orientation to job requirements, available employee assistance programmes, and adjuvant activity. Burnout is a health care professional's occupational disease which must be recognized early and treated.

Such approach presupposes participation of specialists in PT. At the same time, medical staff in Russia does not treat such specialists as equal members of the team. They often think that nurses can conduct exercise sessions for PLHIV successfully without professional help. It is also traditionally believed, that taking medication is the primary treatment, while using the means of PT is just an unnecessary addition. Moreover, general scientific research into HIV/AIDS is usually sponsored by producers of medication for PLHIV. Such companies are not interested in research into ways of forming a healthy lifestyle for PLHIV.

Tasks. For people living with HIV in Kaliningrad, the main tasks are to reduce risk factors for cardiovascular disease, and improve their quality and quantity of life. One practical solution is education and implementation of a healthy lifestyle. These are potentially effective lifestyle and behavior modifications that are easy to implement and proven safe and effective against typical co-morbidities that are common among people living with HIV and taking antiretroviral therapy (ART). For example, it is doing regular physical exercises, a proper diet, and adherence to a prescribed ART regimen. The formation the healthy life-style for PLHIV is urgent for specialists all over the world. The US specialists successfully use multi-disciplinary method to work with PLHIV. Multi-disciplinary approach equalizes all members of the team in responsibility of everyone for reaching the common result. Every member of the team understands that without cooperation with other specialists the possibility of successful result during the work with a low-motivated patient goes to zero. The team of various specialists has more chances to successfully cope with different problems of a patient. At the same time, the team members adopt each other's knowledge and practices. A varied membership of specialists leads to increase of creative potential in a team.

Columbia University clinical guidelines point out that the idea of creating multi-disciplinary teams (MDT) in AIDS centers is innovative for Russian multi-level healthcare system, which has formed stratification, and excludes equitable partnership between doctors, psychologists, social workers and nurses. Moreover, comparing the USA with Russia, dietitians, masseurs and physical education specialists are not invited in such teams. Nowadays experiments on creating MDT are carried out only in several cities of Russia, such as St.-Petersburg and Magnitogorsk. PLHIV are only recommended to do exercise and lead a regular life. Therefore, such issues as determination of optimal motor activity for HIV, dosage and frequency of sessions, compiling complexes of unassisted exercises and diet are still meant to be a problem. So, consultation on a healthy lifestyle is held only by infection disease doctors in Russia. Because of their workload they are not able to consult repeatedly an increasing stream of patients. In addition, difficulties in working with AIDS patient are caused by the presence of the whole complex of medical, social and psychological problems, which build barriers in the way of forming a healthy lifestyle. It is clear that infection disease doctors, while giving help to patients, are responsible only for its medical part and they cannot prepare them for a healthy life-style according to all their problems. The lack of work on detection and removal of non-medical risks of destroying patients' healthy lifestyle leads to their breach, including the violation of ART medication and even discontinuation. Patient's unauthorized therapy discontinuation makes them vanish from specialists' sight. The solution to this problem is to establish a multi-disciplinary team committed to promoting healthy lifestyles/behaviors for people living with HIV.

The advantage of MDT work will be that infection disease doctors doing non-specialized work will delegate this work to specialists. Therefore, saving the major aim of MDT to form and save the promotion to a healthy lifestyle. The main principle of successful work of MDT

is principle of interaction. Our thesis observes the peculiarities of interaction between HIV patients and support specialists. At the same time, deeper research of these peculiarities is needed. A specialist, who works in a MDT for medical and social support of HIV, has to be prepared for such types of activities as:

- pedagogical incentive of PLHIV to physical exercises, consultation on questions of using means of PT, collaboration with specialists;
- medical and pedagogical supervision during physical exercise: detection of contraindications for physical activity and level of physical state of PLHIV before their access to exercise, systematic supervision for physiologic and psycho-emotional state of PLHIV;
- physical exercise arrangement: working out optimal motive regimes according to individual peculiarities of PLHIV, detection of orientation and matter of exercise for PLHIV, teaching basic kinds of physical exercises, methods of independent exercises and self-control, healthy nutrition and tempering basics for PLHIV;
- motivation of PLHIV to do regular exercise: adoption of positive guideline, oriented to maintenance and strengthening of vitality.

Holding the opinion that the aim of every work should be measurable, it is necessary to work out and implement the method that would lower the risks of destroying the promotion to a healthy lifestyle, would let monitor and evaluate the effectiveness of the process.

Hypothesis: the creation of MDT in Kaliningrad AIDS Center will allow to form the promotion of healthy lifestyles among PLHIV and their families.

Objectives.

1. To determine an optimal membership of MDT and distribution of duties in the team.
2. Training under new working conditions on MDT working principle for AIDS Center staff members.
3. Design and preparation of accounting and reporting documentation.
4. Design of student's guides for profile specializations to work in MDT.

Research environment. In our opinion, the promotion of a healthy lifestyle for PLHIV is necessary to begin from forming the promotion of specialized medical aid. That is why one of the main tasks is to attract PLHIV to AIDS Centers. It is necessary to conduct a campaign on prophylactic medical examination and treatment of HIV infection, and adoption of consulting practice by MDT specialists. HIV-infection is no longer a death sentence. With the introduction of highly active antiretroviral therapies (HAART), life expectancy for HIV-infected men and women now approaches that of HIV-seronegative adults. However, living longer with HIV is associated with several cardiovascular disease (CVD) risk factors, including; diabetes, central adiposity, dyslipidemia, hypertension, chronic inflammation. Many factors contribute to increased CVD risk in HIV; anti-viral medications, host immune response to chronic viral infection, genetic and behavior/lifestyle. HIV infection is an independent risk factor for CVD. Incidence rates for myocardial infarction and stroke are 1,5–2,0 times higher in HIV-infected people than in the general population. At Washington University School of Medicine in St. Louis, they have conducted several studies that clearly identify the health benefits of physical activity, proper nutrition, and adherence to HAART in HIV-infected men and women. Our goals are to train and advise the PT specialists on how to establish and conduct a prospective, cohort study that will document baseline metabolic, anthropomorphic, and cardiovascular complications in HIV-infected people, and then deliver safe and effective interventions for these HIV-related cardiometabolic complications at an AIDS center in Kaliningrad; to provide the specialists with hands-on training in obtaining relevant metabolic, anthropomorphic and cardiovascular parameters that HIV-infected adults should undergo annually. These include body composition, waist circumference, medications, tobacco smoking, resting blood pressures, physical activity levels, blood lipids/lipoproteins/glucose/insulin concentrations, Framingham cardiovascular disease risk score, and other biomarkers like vascular imaging to quantify carotid artery intima media thickness and echocardiography to quantify left

ventricular contractile function. Once these baseline co-morbidities are known, they will provide training and guidance to me on how to administer safe and effective interventions for reducing cardiometabolic disease risks, including; resistance and aerobic exercise training, tobacco smoking cessation, proper nutrition, and drug therapies (oral glucose- and lipid-lowering medications) that can enhance quality and quantity of life for people living with HIV in Kaliningrad.

Expected research results. According to the research results it is planned to publish articles, to work out methodology advice on formation and implementation of a healthy lifestyle for PLHIV. 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 PT, 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 study will help conduct international research and will promote the increased standard of knowledge in the field of HIV/AIDS rehabilitation among specialist of IKSUR and Washington University School of Medicine. The specialists of IKSUR, Washington University and Kaliningrad AIDS Centre are already interested in these research results.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ МУЛЬТИДИСЦИПЛИНАРНОЙ КОМАНДЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА У ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ

Н. С. Никитин

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта,
Россия, Калининград

Важнейшей задачей комплексной реадaptации ВИЧ-инфицированных является снижение риска кардио-респираторных, оппортунистических заболеваний и улучшение качества жизни таких людей. Одним из практических решений поставленной задачи является формирование приверженности у ВИЧ-инфицированных к здоровому образу жизни. В нашей работе используется междисциплинарный метод работы с ВИЧ-инфицированными.

Ключевые слова: ВИЧ-инфицированные, качество жизни, мультипрофессиональный подход.

© Nikitin N. S., 2011

ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ БОЛЬНЫХ НА СТАЦИОНАРНОМ ЭТАПЕ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНФАРКТ МИОКАРДА

Н. А. Олейник¹, В. П. Зайцев¹, С. В. Манучарян¹, Хасан Дандаш²

¹Харьковская государственная академия физической культуры
Украина, Харьков; ²Ливан

Изложена двигательная активность больных, перенесших острый инфаркт миокарда в стационарных условиях. Представленная физическая реабилитация для этой категории больных в условиях стационара в зависимости от назначенного двигательного режима: строгого постельного, постельного, палатного и свободного. Показана примерная трехнедельная и пятинедельная программы физической реабилитации больных, перенесших острый инфаркт миокарда.

Ключевые слова: вуз, студент, обучение, больной, инфаркт миокарда, физическая реабилитация, программа, двигательная активность.

В настоящее время действует система реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда. Основной ее задачей является создание оптимальных условий для восстановления трудоспособности больного и возвращения его полноправным гражданином в общество, семью и на работу. Важное место в программе реабилитации данной категории больных занимает комплексность проводимых мероприятий: сочетание физических упражнений с медикаментозным и физиотерапевтическим лечением, бальнеолечением, психотерапией, сбалансированным питанием, ароматерапией, климатолечением. Совместное применение лекарственных веществ, лечебной физкультуры, природных и преформированных факторов лечения в одних случаях усиливает действие друг друга, в других – ослабляет. При определении последовательности проведения процедур необходимо руководствоваться принципом их совместимости и задачами лечения больного. В комплексе проводимых реабилитационных мероприятий особое место занимает физическая реабилитация больных как в больнице, так и в условиях санатория и поликлиники.

Группа экспертов ВОЗ предлагает различить три фазы реабилитации, которые идут друг за другом:

- больничная фаза начинается с момента поступления больного в стационар;
- фаза реконвалесценции (выздоровления) наступает с момента выписки больного из стационара и заканчивается завершением срока временной нетрудоспособности. Реабилитация осуществляется в социальных центрах (пригородные кардиологические санатории, загородные больницы), в домашних условиях по программе, составленной участковым терапевтом и врачом лечебной физкультуры;
- фаза постконвалесценции (поддерживающая) длится на протяжении всей жизни больного при диспансерном наблюдении в условиях поликлиники.

Рабочая группа Европейского регионального бюро ВОЗ в 1969 г. разработала программу физической реабилитации больных с острым инфарктом миокарда. По ее данным, в зависимости от тяжести заболевания в стационаре предусмотрены два варианта физической реабилитации: трехнедельная и пятинедельная программы. Эти программы физической реабилитации следует считать ориентировочной схемой, так как течение инфаркта миокарда настолько разнообразно, что порой трудно рекомендовать больным такую программу двигательной активности.

Согласно трехнедельной программе больному с первого дня заболевания рекомендуется:

- активные повороты и самостоятельный прием пищи;
- лечебная гимнастика (движения в больших и малых суставах конечностей, дыхательные упражнения);
- с середины недели ему разрешается сидеть с опущенными ногами и пользоваться переносным туалетом;
- заниматься лечебной гимнастикой в положении лежа и сидя;
- на восьмой неделе от начала заболевания больной может встать и ходить сначала около кровати, а затем по палате;
- лечебная гимнастика выполняется в положении сидя;
- с 18-го дня разрешается ходить по отделению, осваивать по одному пролету лестницы;
- лечебная гимнастика проводится в положении сидя и стоя;
- через три недели больной выписывается из стационара.

Трехнедельная программа физической реабилитации отличается от пятинедельной отсутствием строгого постельного режима. В то время как пятинедельная программа

предусмотрена для больных с более тяжелым течением инфаркта миокарда и предусматривает более медленную активизацию:

- в первые три дня после развития инфаркта миокарда больному рекомендуются пассивные повороты на бок, питание с помощью медицинского персонала;
- с четвертого дня – лечебная гимнастика (движения в дистальных отделах конечностей, дыхательные упражнения);
- с начала второй недели больным выполняются активные повороты, а лечебная гимнастика включает упражнения для мелких и, с неполной амплитудой, для крупных суставов конечностей;
- в первые три недели больному разрешается сидеть в постели, а с середины недели со спущенными ногами, затем на стуле, с опорой о его спинку; пользование переносным туалетом;
- лечебная гимнастика выполняется в положении лежа с одновременным движением верхних и нижних конечностей с неполной амплитудой и в положении сидя;
- на четвертой неделе больному можно вставать и постепенно осваивать ходьбу по палате;
- лечебная гимнастика выполняется в положении сидя, а потом, с середины недели, в положении стоя;
- на пятой неделе больной ходит по отделению, осваивает подъем на один пролет лестницы;
- лечебная гимнастика проводится в положении стоя. На пятой недели больной выписывается из стационара.

Трехнедельная программа физической реабилитации обычно предназначается для больных с мелкоочаговым инфарктом миокарда без существенных осложнений, а пятинедельная – для больных с крупноочаговым (трансмуральным) инфарктом миокарда также без существенных осложнений. Для больных с коронарной недостаточностью и лиц пожилого возраста эти программы неприемлемы. Этот контингент составляет 40–80 % от числа больных, поступивший в блок интенсивного лечения. Такие больные нуждаются в соблюдении более длительного постельного режима. В связи с этим рекомендуется программа физической реабилитации в условиях стационара с учетом принадлежности больного к одному из четырех классов тяжести состояния, определяемых на второй-третий день болезни после ликвидации болевого синдрома и таких осложнений, как кардиогенный шок, отек легких, тяжелая аритмия и др. Данная программа подробно изложена в [1] и руководстве для врачей «Реабилитация больных ишемической болезнью сердца» [2].

На стационарном этапе реабилитации в зависимости от тяжести течения заболевания всех больных инфарктом миокарда подразделяют на 4 класса. В основу этого деления больных положены различные виды сочетаний таких основных показателей, особенностей течения заболевания, как обширность и глубина инфаркта миокарда, наличие и характер осложнений, выраженность коронарной недостаточности (см. таблицу).

Классы тяжести больных инфарктом миокарда

Мелкоочаговый инфаркт миокарда без осложнений	1-й класс
Мелкоочаговый инфаркт миокарда с осложнениями; крупноочаговый, интрамуральный без осложнений	1-й или 2-й классы
Интрамуральный, крупноочаговый инфаркт миокарда с осложнениями, трансмуральный без осложнений	3-й и 4-й классы
Обширный трансмуральный инфаркт миокарда с аневризмой или другими существенными осложнениями	4-й класс

Активизация двигательной активности и характер лечебной физической культуры полностью зависят от класса тяжести заболевания. Программа физической реабилитации больных инфаркта миокарда в больничной фазе строится с учетом принадлежности больного к одному из 4-х классов тяжести состояния. Класс тяжести определяют на 2–3-й день болезни после ликвидации болевого синдрома и таких осложнений, как кардиогенный шок, отек легких, тяжелые аритмии. Эта программа предусматривает назначение больному того или иного характера бытовых нагрузок, методику занятий лечебной гимнастикой и допустимую форму проведения досуга. Стационарный этап реабилитации делится на 4 ступени с подразделением каждой на подступени «а» и «б», а 4-й – еще и на «в».

Однако необходимо отметить, что до сих пор нет единого мнения при применении больными инфарктом миокарда физических упражнений как в условиях стационара, так в санатории и поликлинике. Ведь его течение бывает самым разным. На основании многолетнего опыта работы авторов и анализа литературных источников [3–5], в настоящей работе представлены методические подходы и практические разработки при проведении физической реабилитации в зависимости от двигательных режимов. Эти подходы и разработки основаны на общих и частных положениях дисциплины в клинике внутренних болезней [6].

Теоретические и практические проблемы физической реабилитации основываются на современном положении анатомии и физиологии, биохимии и биофизики, гигиены и биомеханики, спортивной медицины и клинических дисциплин, а также психологии и педагогики, теории физического воспитания и спорта. Являясь частью физической культуры, физическая реабилитация считается не только лечебным средством, но и воспитательным процессом.

Занятия физическими упражнениями оказывают на весь организм больного, перенесшего инфаркт миокарда, тонизирующее и трофическое действие, стимулируют обменные процессы, ускоряют формирование компенсаций и делают их более совершенными, восстанавливают функции как отдельного органа и системы, так и всего организма в целом. Следует заметить, что лечебное влияние физических упражнений проявляется не изолировано в виде одного какого-либо механизма, а комплексно, многими механизмами одновременно. В зависимости от конкретного случая и течения патологического процесса можно использовать преимущественное действие какого-либо механизма. Влияние физических упражнений на организм больного, в том числе с заболеваниями сердца и сосудов, более подробно изложено в опубликованных работах [2; 3; 5; 7].

Применение физической реабилитации для больных, перенесших инфаркт миокарда, базируется на использовании следующих методов [6–9]:

- естественно-биологический – используется биологическая функция человека – движение;
- патогенетической терапии – систематические занятия физическими упражнениями, которые действуют на реактивность организма, изменяя общие и местные проявления, влияют на развитие и исход болезни;
- активной функциональной терапии – регулярная тренировка с помощью дозированных физических упражнений отдельных органов и систем или всего организма, приводит к развитию функциональной адаптации больного, восстановлению и совершенствованию физической подготовленности;
- поддерживающей терапии – рекомендуется на завершающем этапе медицинской реабилитации, особенно для лиц пожилого возраста;
- восстановительной терапии – при проведении лечения больного лечебной физкультурой с целью медицинской, физической, психологической и социальной реабилитации.

Наряду с использованием вышеперечисленных методов на практике применяются и педагогические методы воздействия на эмоциональную сферу больного: формирование активной деятельности, подготовка к правильному выполнению движений и адекватной реакции на мышечную нагрузку. Сочетание врачебных и педагогических наблюдений дает возможность подбирать такие физические упражнения, которые вызывают приятные эмоции и являются адекватными для состояния здоровья [10].

Таким образом, изложенные выше принципы физической реабилитации инфарктных больных приобретают важное теоретическое и практическое значение в комплексе проводимых лечебно-профилактических мероприятий и являются основным фактором при проведении занятий с данной категорией больных. Важным моментом физической реабилитации больных, перенесших острый инфаркт миокарда, является лечебная физическая культура в комплексе с другими средствами лечения, но с учетом соблюдения больными лечебного и двигательного режимов.

Библиографические ссылки

1. Современні досягнення в реабілітації больних інфарктом міокарда / под ред. И. К. Шхвацабая, Г. Андерса. М. : Медицина, 1983.
2. Николаева Л. Ф., Аронов Д. М. Реабилитация больних ишемической болезнью сердца: руководство для врачей. М. : Медицина, 1988.
3. Апанасенко Г. Л., Волков В. В., Науменко Р. Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. К. : Здоров'я, 1987.
4. Захарова Л. С. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : метод. рекомендации. М. : ГЦОЛИФК, 1988.
5. Лебедева В. С. Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда. Л. : Медицина, 1974.
6. Мошков В. Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. М. : Медицина, 1977.
7. Попов С. Н. Физическая реабилитация при инфаркте міокарда // Физическая реабилитация : ученик ; под. ред. С. Н. Попова. Ростов н/Д. : Феникс, 2008. С. 230–258.
8. Внутренние болезни / под ред. Г. И. Бурчинского. Киев : Вища шк., 1987. С. 104–165.
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. Киев : Олімп. літ-ра, 2005. С. 243–257.
10. Пархотик И. И. Физическая реабилитация при заболеваниях органов брюшной полости : учеб. пособие. Киев : Олімп. літ., 2003.

PRINCIPLES OF REHABILITATION ACTIONS TO PATIENTS ON INPATIENT, MYOCARDIAL INFARCTION

N. A. Oleinik¹, V. P. Zaitsev¹, S. V. Manucharyan¹, Hassan Dandash²

¹Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov; ²Lebanon

Motive activity of patients, carrying the sharp heart attack of myocardium is expounded in the article, in stationary terms. Presented physical rehabilitation for this category of patients in the conditions of permanent establishment depending on the appointed motive mode: strict bed, bed, chamber and free. The exemplary is rotined three-week and fivea week's programs of physical rehabilitation of patients, carrying the sharp heart attack of myocardium.

Keywords: institute of higher, student, teaching, patient, heart attack of myocardium, physical rehabilitation, program, motive activity.

© Олейник Н. А., Зайцев В. П., Манучарян С. В., Дандаш Хасан, 2011

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫМ ПЕРЕАРТРИТОМ СРЕДСТВАМИ АРТРОПРОФИЛАКТИКИ

Н. А. Пилюсян

Сочинский государственный университет, Россия, Сочи

Приведены результаты применения кинезотерапии в реабилитации женщин второго зрелого возраста с плечелопаточным переартритом.

Ключевые слова: реабилитация, плечелопаточный переартрит, гониометрический метод, тренажеры.

Плечелопаточный периартрит, относящийся к группе миофасциальных поражений плеча, в последнее время стал носить тотальный характер у людей старше 40 лет, особенно часто страдают женщины (70–75 %). Это объясняется общей гиподинамией населения и игнорированием или незнанием законов артропрофилактики.

В руководствах по лечебной физической культуре, мануальной терапии и массажу плечелопаточный периартрит рассматривают как вторичное, сопутствующее проявление шейного остеохондроза или как результат дистрофических процессов, возникающих вследствие генетических, обменных или посттравматических дискогенных поражений позвонков шейного и грудного отделов. Многочисленные исследования и практические наблюдения показали, что синдром болезненного плеча – это многокомпонентная патолого-кинематическая система, включающая патологию связок, шести мышц дорзальной группы, трех мышц центральной группы, фасций, бурсы, плечевого, ключично-акромиального и грудинно-ключичного суставов [1].

Боль и ограничение движения в плечевом суставе являются следствием мышечного, миофасциального или, на следующем этапе, ключично-акромиального артрита, а чаще – периартрита. Дисфункция этого сустава вызывает в свою очередь блокирование первого, а затем и второго ребер в позвоночно-реберных суставах, что сопровождается изменением функций шейно-грудного перехода, и, как следствие этого, патологический круг завершается дисфункцией того же плечевого сустава. Из вышеизложенного становится ясно, что устранение болей в плечевом суставе требует, кроме всего, восстановления биомеханики этой области, причем разрыв этого патологического круга способен обеспечить только восстановление функционального состояния мышц, которые дают возможность активного объема движения [2–4].

С. М. Бубновский подчеркивает, что анализ наиболее часто применяемых методов лечения плечелопаточного периартрита показывает, что такие немедикаментозные методы, как лечебная физическая культура, массаж, носят, чаще всего, вспомогательный характер и при этом имеют большое количество ограничений, например, выполнение упражнений до боли или применение нагрузок не более 3–5 кг и др. [5; 6]. В основе же медикаментозных методов лежит применение обезболивающих препаратов (таких как нестероидные противовоспалительные средства) и разного рода болеутоляющих мазей [1; 2]. При этом главной задачей становится снятие болей; о восстановлении функции плечевого сустава речи не идет. По прошествии времени такой подход к лечению сустава перестает действовать, но, как правило, у пациента уже выявляется невозможность выполнить гораздо больший объем движений, прежде всего, ротацию и циркумдукцию (вращение и подъем руки вверх). Ко всем прочим симптомам добавляются головные боли, бессонница и депрессия. В виду неэффективности применяемых средств, к которым добавляются физиотерапевтические приемы, лечебная физическая культура «до боли», массаж, артролог направляет пациента к хирургу. Хирурги в свою очередь назначают фасциотомию. Следовательно, снижение подвижности в плечевом суставе усугубляется полным обездвиживанием (гипсовая лангета) и рубцово-спаечными

процессами в мягких периартикулярных (околосуставных) тканях. После операции суставов можно считать потерянным для огромного числа профессий [1; 5].

С. М. Бубновский предлагает принципиально новый подход к лечению плечелопаточного периартрита. В качестве основного метода при этом используется кинезотерапия – лечение правильными движениями с постепенно возрастающими индивидуально определяемыми силовыми воздействиями с применением специальных лечебно-реабилитационных тренажеров [3; 5].

Основная цель исследования: оценить эффективность применения кинезотерапии при лечении плечелопаточного периартрита у женщин второго зрелого возраста.

Для достижения поставленной цели в настоящем исследовании были поставлены задачи: выявить в начале проведения эксперимента функциональное состояние (допустимую амплитуду движений) плечевого сустава у женщин второго зрелого возраста, имеющих заболевание плечелопаточный периартрит, и сравнить с показателями нормы; проверить эффективность применения кинезотерапии для лечения плечелопаточного периартрита у женщин.

Для решения поставленных задач был использован гониометрический метод. Гониометрический метод используется для измерения угловых характеристик движений (суставных измерений) и позволяет анализировать биомеханику движений. В нашем исследовании амплитуда движения измерялась механическим (гониометрическим) способом. В этом случае величины угловых перемещений измеряют с помощью угломера, к одной из ножек которого прикреплен транспортир. Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, образующих сустав, и при выполнении движения измеряется угол между осями сегментов. Определялась величина амплитуды движения в плевом суставе «сгибание-разгибание» и «отведение-приведение». Для измерения амплитуды движения в плечевом суставе были проведены тесты, определяющие величину амплитуды сгибания, разгибания и отведения в плечевом суставе в начале и в конце эксперимента.

Для определения субъективной оценки интенсивности боли в плечевом суставе нами использовалась визуально-аналоговая шкала (ВАШ) – один из наиболее популярных методов измерения различных проявлений суставной патологии. Шкала была разработана в 70-х годах XX в. как инструмент для оценки боли в ревматологической практике. Визуальная аналоговая шкала является достаточно чувствительным методом для количественной оценки боли, она представляет собой прямую горизонтальную линию длиной 10 см, начало которой (крайняя левая точка на этой линии) соответствует отсутствию боли – «боли нет». Конечная точка на шкале (крайняя правая точка) отражает мучительную невыносимую боль – максимально возможную боль. Испытуемым предлагается сделать на этой линии вертикальную отметку, соответствующую интенсивности испытываемых ими в данный момент болей. Расстояние между началом линии («нет болей») и сделанной испытуемыми вертикальной отметкой измеряют в сантиметрах и округляют до целого. Каждый сантиметр на визуальной аналоговой шкале соответствует 1 баллу [1].

Педагогический эксперимент проводился в центре реабилитации г. Сочи Краснодарского края. В экспериментальную группу вошли 10 женщин второго зрелого возраста, имеющие диагноз – плечелопаточный периартрит. Исследуемые спортивный стаж не имели, ведут малоподвижный образ жизни, восемь из них не занимались физическими упражнениями, у двоих занятия носят нерегулярный, эпизодический характер.

Для определения эффективности влияния кинезотерапии на лечение плечелопаточного периартрита с испытуемыми 3 раза в неделю в течение 4 месяцев проводили тренировочные занятия. При этом вспомогательными средствами являлись массаж, криотерапия (лечение средой с низкими температурами, что заключалось в снятии боли), форсированная дыхательная гимнастика (подключение диафрагмы и межреберных мышц при нагрузках, применение так называемого диафрагмального дыхания), партерная

суставная гимнастика – система динамических упражнений без применения тренажеров и прыжков.

Тренажеры, применяемые в центре реабилитации, характеризуются рядом конструктивных признаков и свойств, которые необходимо учитывать в процессе конкретной работы. Существующие тренажеры различаются по признаку свободы допустимого в них движения. В этой связи условно были выделены три разновидности тренажеров:

1) тренажеры узколокального действия, предназначенные для тренирующего воздействия на одну мышечную группу синергистов и с движением одного звена, имеющего лишь одну степень свободы (например, тренажеры, предназначенные для работы только конкретно с плечевым суставом, голеностопным или локтевым);

2) тренажеры локального действия, воздействующие на несколько групп мышц и несколько суставов – например, тренажеры, задающие движения типа подтягиваний руками, разгибаний ног;

3) многофункциональные тренажеры позволяют тренировать различные группы мышц, применяя для этого тренирующие воздействия в разнообразных рабочих положениях. Для каждого из таких положений (стоя с тягой снизу, сверху, лежа на животе, спине, боком, с тягой руками, рукой, ногой) существуют свои, наиболее характерные, базовые упражнения, которые, в свою очередь могут варьироваться.

В конце проведения педагогического эксперимента для изучения функционального состояния плечевого сустава у испытуемых было проведено повторное тестирование. Полученные результаты представлены в таблице.

Показатели функционального состояния плечевого сустава женщин второго зрелого возраста с диагнозом плечелопаточный периартрит в процессе педагогического эксперимента (n = 10)

№ п/п	Тесты и функциональные пробы	Исходное	Итоговое	Прирост результатов	Достоверность различий		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$y \pm \sigma$		t	t _{гр}	p
1	Сгибание плеча (градусы)	98,5±5,5	174±5,8	76,6 %	29,03	2,10	p < 0,05
2	Разгибание плеча (градусы)	21,5±2,29	36±3,74	67,4 %	9,93	2,10	p < 0,05
3	Отведение плеча (градусы)	98,5±5,5	174±5,8	76,6 %	28,3	2,10	p < 0,05
4	ВАШ (баллы)	8,8±0,87	1,2±1,17	7,6 балла	15,8	2,10	p < 0,05

Полученные в начале проведения эксперимента результаты функционального состояния плечевого сустава были сопоставлены с показателями нормы. Было установлено, что амплитуда сгибания в плечевом суставе у исследуемых женщин в среднем составила 98,5±5,5°, отклонение показателей от нормы – 45 %. Амплитуда разгибания – 21,5±2,29°, отклонение от нормы составило 46 %. Амплитуда отведения – 98,5±5,5°, отклонение от показателей нормы – 45 %. Согласно визуально-аналоговой шкале, интенсивность боли в плечевом суставе в среднем составляла 8,8±0,87 баллов при нормальном значении 0 баллов [3].

Сопоставив данные, полученные в начале эксперимента, было установлено, что у группы женщин второго зрелого возраста с диагнозом плечелопаточный периартрит наблюдается умеренное ограничение подвижности в плечевом суставе.

Разработанная методика физической реабилитации была апробирована на практике. Полученные в конце эксперимента результаты показали, что амплитуда сгибания в плечевом суставе у группы исследуемых женщин в среднем увеличилась до 174±5,8° (p < 0,05), прирост составил 76,6 %; разгибание – 36±3,74° (p < 0,05), прирост составил 67,4 %; отведение – 174±5,8°, прирост показателей составил 76,6 % (p < 0,05).

Касательно субъективной оценки интенсивности боли в плечевом суставе (согласно ВАШ), то она значительно снизилась и составила в среднем значении 1,2±1,17 балла (p < 0,05).

Обобщая все вышесказанное можно заключить, что основным результатом программы физической реабилитации явилось не только снятие болевого синдрома, но, прежде всего, полное (у 40 % испытуемых) и значительное восстановление функций плечевого сустава у 60 % женщин второго зрелого возраста.

Библиографические ссылки

1. Никифоров А. С., Мендель О. И. Болевой синдром в плечелопаточной области: современные подходы к диагностике и лечению // Русский медицинский журнал. 2008. № 12. С. 88–95.
2. Белешный А. Г. Плечелопаточный периартрит. Прощание с термином: от приближенности к конкретным нозологическим формам // Consilium medicum. 2004. № 2. С. 72–77.
3. Гвоздева Т. А., Жидкова Л. С. Эффективность кинезотерапии при плечелопаточном периартрозе. М., 2000. С. 201–202.
4. Сычихина Л. М. Особенности методики лечебной гимнастики в лечении больных плечелопаточным периартритом // Физическая культура и здоровье. 1998. № 3. С. 103–104.
5. Бубновский С. М. Руководство по кинезитерапии. Плечелопаточный периартрит или синдром «замороженного плеча». М. : Астрейя-центр, 2008.
6. Делаваье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. М. : РИПОЛ-классик, 2006.

PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH SCAPULOHUMERAL PEREARTRITOM MEANS THE AFC

N. A. Pilosyan

The Sochi State University, Russia, Sochi

The article presents the results of kinesitherapy in the rehabilitation of women with second adulthood humeroscapular pereumtritom.

Keywords: rehabilitation, humeroscapular pereumtritis, goniometric method, fitness equipment.

© Пилюсян Н. А., 2011

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

СОЦИАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л. К. Воронянская, В. Б. Евсютина¹, Алзин Ходуд²

¹Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

²Сирийская Арабская Республика

Изложен социальный и оздоровительный аспект адаптивной физической культуры. Данный вид физической культуры позволяет людям с ограниченными возможностями адаптироваться в обществе. Основная задача специалиста по адаптивной физической культуре состоит в формировании мотиваций к занятиям физической культурой, что позволит инвалиду в дальнейшем реализовать свой творческий и рабочий потенциал.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, оздоровление, инвалиды, социализация.

Адаптивная физическая культура занимает особое место в социализации инвалидов. Процесс приспособления к окружающей среде начинается с момента рождения – ежедневно, ежесекундно. Суть приспособления состоит в том, что организм так меняет интенсивность, ритм и характер протекающих в нем процессов, что основные показатели внутренней среды, несмотря на действие внешних факторов, стойко поддерживаются в рамках физиологических параметров [1]. Адаптация также результат достижения соответствия морфофункционального состояния организма тем условиям деятельности, которые создает для него среда.

Организм человека – это сложная, динамическая, многофункциональная система, поэтому адаптация включает все виды приспособления к природным, производственным, социальным условиям. Адаптация может быть температурной, сенсорной, болевой, психической, трудовой и т. п. Ключевым звеном механизма, обеспечивающего этот процесс, является существующая в клетках взаимосвязь функции и генетического аппарата. В результате развития адаптационных реакций организм приобретает новое качество в форме устойчивости к гипоксии, холоду, физической нагрузке, новому двигательному навыку и т. д. Это новое качество проявляется, прежде всего, в том, что организм не может быть поврежден тем фактором, к которому приобретена адаптация. По существу, такие реакции составляют основу закаливания, укрепления здоровья и профилактики заболеваний в процессе оздоровительных занятий физическими упражнениями.

Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма инвалида [2; 3]. Физическая культура сочетает в себе не только биологическое, но и социальное; утверждает, что физическое

в человеке играет роль механизмов, с помощью которых осуществляются его социальные функции. В жизнедеятельности инвалида именно биологическое состояние организма отражает социальное проявление личности, степень ее социальной адаптации. Поэтому магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность инвалида. Познание сущности этого явления может стать методологическим фундаментом теории адаптивной физической культуры.

Практика подтверждает, что если для здоровых людей физическая активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Физический метод адаптации у людей с особыми нуждами исполняет роль механизмов, с помощью которых осуществляются его социальные функции. Главная задача профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре состоит в формировании убеждений инвалида в том, что физическая культура служит для него объективной жизненной потребностью, способом и условием полноценной, полноценной жизни [4–7].

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом. Можно привести множество примеров из практики, когда с помощью физических упражнений и специальной тренировки исправляются нарушения речи, дети с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические программы, незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича после занятий плаванием впервые начинают ходить и говорить, прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким мастерством в разных видах спорта. Физические упражнения для инвалида можно рассматривать как стимулятор ответных реакций организма. Естественно, у разных людей величина этих реакций чрезвычайно многообразна и имеет бесчисленное количество вариаций. Именно поэтому необходим индивидуальный подбор адекватных средств двигательной активности для инвалидов разных категорий с учетом потенциальных и внешних условий, возраста, пола, состояния здоровья [8–10].

Социальная значимость физической культуры состоит в той огромной роли, которую она играет в развитии, сохранении и поддержании телесного, психического, нравственного, и духовного здоровья населения. Как отмечает Л. И. Лубышева (1995), в современной критической ситуации, сложившейся в социальной сфере, физическая культура может стать важнейшим фактором, способным помочь людям противостоять неблагоприятным условиям жизни.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования, отпущенные природой и имеющиеся в наличии (оставшиеся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Соглашаясь с И. М. Быховской, подчеркнем, что культурное бытие телесности, в том числе и инвалида, состоит не только в его использовании для достижения некоторой внешней цели (участия в том или ином виде деятельности), но и в наполнении ее внутренним содержанием, в осмыслении телесности как внешней формы внутреннего содержания, что создает предпосылки для формирования физической культуры личности, ее максимального самораскрытия и самореализации (И. М. Быховская, 1993). Такой подход к адаптивной физической культуре на основе ее индивидуально-личностного осуществления, формирования потребности и способности личности гармонизировать

имеющиеся у нее в наличии телесно-двигательные и духовные возможности снимает проблему физического совершенства как некоторого абсолютного идеала и позволяет говорить и о коммуникативном смысле телесности инвалида, т. е. способности быть посредником в общении, диалоге субъектов (М. С. Каган, 1988).

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста и др.).

Инвалидность людей значительно ограничивает их жизнедеятельность, приводит к социальной дезадаптации вследствие нарушения их развития и роста, потери контроля над своим поведением, а также способностей к самообслуживанию, передвижению, ориентации, обучению, общению, трудовой деятельности в будущем.

Проблемы инвалидности не могут быть поняты вне социокультурного окружения человека – семьи, дома-интерната и т. д. Инвалидность, ограниченные возможности человека не относятся к разряду чисто медицинских явлений. Гораздо большее значение для понимания этой проблемы и преодоления ее последствий имеют медицинские, социальные, экономические, психологические и другие факторы. Именно поэтому технологии помощи инвалидам – взрослым или детям – основываются на социально-экологической модели социальной работы. Согласно этой модели люди с ограниченными возможностями испытывают функциональные затруднения не только вследствие заболевания, отклонений или недостатков развития, но и неприспособленности физического и социального окружения к их специальным потребностям, предрассудков общества, предосудительного отношения к инвалидам. Социально-оздоровительные аспекты играют огромную роль в адаптации инвалидов.

Таким образом, с целью повышения эффективности социализации инвалидов необходимо предусматривать статью расходов на помощь людям с ограниченными физическими возможностями на реализацию программ развития физической культуры и спорта для инвалидов, освещать средствами массовой информации социальную жизнь инвалидов, их достижения в спорте, тесно сотрудничать с центром «Инваспорт» для реализации физкультурно-оздоровительной работы среди людей с ограниченными возможностями.

Библиографические ссылки

1. Вожин А. И., Субботин Ю. К. Адаптация и компенсация – универсальный биологический механизм приспособления. М. : Академия, 1987.
2. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2004.
3. Физкультура для всех. Опыт, рекомендации / сост. Б. А. Базунов. М. : Физкультура и спорт, 1982.
4. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта : пер. с нем. М. : ФиС, 1995.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : Сов. спорт, 1991.
6. Психолого-медико-педагогическое обследование ребенка : комплект рабочих материалов / под. ред. Н. Г. Семаго. М. : АРКТИ, 2001.
7. Рубцова Н. О. Адаптивное физкультурно-спортивное движение как фактор социальной адаптации инвалидов // Теория и практика физической культуры. 1998. № 5. С. 44–46.
8. Григоренко В. Г. Дифференциально-интегральный подход в организации физической реабилитации инвалидов. М. : ВФСИ, 1991.
9. Вовканыч А. Состояние и перспективы развития рекреационного спорта инвалидов // Наука в олимпийском спорте. 2002. № 2. С. 24–26.

10. Язловецький В. С., Жданова О. М., Турчак А. Л. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2005.

SOCIAL AND HEALTH ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

L. K. Voronianskaya, V. B. Evsyutina¹, Alzin Hodud²

¹Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov

²Syrian Arabian Republic

The social-recovery aspect of adaptive physical culture is briefly expounded in the article. This type of physical culture allows people with the limited possibilities to adapt oneself in society. The basic task of specialist on an adaptive physical culture consists of forming of motivations to employments by a physical culture, that will allow an invalid in future to realize the creative and working potential.

Keywords: adaptive physical culture, making healthy, invalids, socialization.

© Воронянская Л. К., Евсютина В. Б., Ходуд Алзин, 2011

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Е. Ю. Мукина

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина,
Россия, Тамбов

Рассматриваются вопросы организации физического воспитания детей с задержкой психического развития, предлагается использование индивидуального подхода в оздоровительно-коррекционной работе.

Ключевые слова: дети с задержкой психического развития, оздоровительно-коррекционная работа, кинезиологические упражнения, индивидуальный подход.

В настоящее время проблеме воспитания и обучения детей с задержкой психического развития (ЗПР) уделяется значительное внимание как в сфере науки, так и практики. Это обусловлено тенденцией к увеличению количества детей с проблемами в развитии.

Дети с ЗПР – многочисленная категория, разнородная по своему составу. Часть из них имеет негрубые нарушения со стороны центральной нервной системы, вследствие ее раннего органического поражения. У других детей ЗПР возникает на фоне функциональной незрелости ЦНС. Соматическая ослабленность, наличие хронического заболевания также могут стать причиной отставания в нервно-психическом развитии. Неблагоприятные микросоциальные условия, психотравмирующие ситуации являются еще одной причиной ЗПР у детей.

Организация оздоровительно-коррекционной работы детей с задержкой психического развития имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории и, соответственно, свою специфику [1].

Для детей с ЗПР характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются

трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

Наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, у детей с ЗПР имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития. У многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда, сердечная аритмия, понижение артериального давления. Кроме того, дыхание у них поверхностное, неритмичное; небольшая мышечная нагрузка резко учащает его, и необходимо длительное время для его восстановления. Они не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных подготовительных упражнений и направленных на обучение дыханию занятий дети не могут научиться правильно дышать, их дыхание остается неглубоким, неустойчивым, и мышечная работа резко на нем отражается. Вместе с тем, задержка или затруднение дыхания при физической работе вызывает у детей гипоксию (недостаточное насыщение крови кислородом). Поэтому очень важно помнить, что только при правильном согласовании дыхания с движениями можно упражняться в выносливости к длительной физической нагрузке.

При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках. Поэтому они долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п. Прыжки вызывают у детей с ЗПР чрезмерное напряжение и сосредоточенность.

У детей данной категории наблюдается ярко выраженная недостаточность статической координации. Они испытывают большие затруднения в принятии определенной позы, не могут выдержать ее более 1–2 с. Во время удержания позы они качаются, падают, сходят с места и т. п. У них наблюдается общая напряженность мышц.

Поэтому, кроме традиционных задач по физическому развитию, в рамках занятия необходимо реализовать и специальные коррекционно-развивающие задачи: моторной памяти, способности к восприятию и передаче движений (серии движений), совершенствования ориентировки в пространстве и т. д. Включать упражнения, требующие выполнения движений по условному сигналу (знаку или слову) [2; 3].

Занятия по физическому развитию с детьми ЗПР необходимо проводить в первой половине дня два раза в неделю.

На занятиях физкультурой коррекция психомоторной сферы детей с ЗПР осуществляется с помощью кинезиологических, имитационных, танцевально-двигательных, релаксационных и дыхательных упражнений.

Кинезиологические упражнения стимулируют развитие интеллектуальных и мыслительных процессов. Развивающая работа на занятии направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Кинезиологические упражнения, совершенствуя мелкую моторику рук, развивают межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта. Имитационные движения способствуют формированию у подростка представлений о средствах двигательной выразительности, помогают войти в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый образ «Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз. Танцевально-двигательные упражнения развивают пластику, гибкость, легкость тела, снимают мышечные зажимы, способствуют игровой инициативе, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение, эффективно решают задачи снятия психоэмоционального напряжения. Упражнения на релаксацию, являясь частью общей коррекционной работы, также снимают характерное для

детей чрезмерное мышечное и эмоциональное напряжение и воздействуют успокаивающе, а это, в свою очередь, является главным условием для формирования естественной речи и правильных телодвижений. Дыхательные упражнения формируют у детей с ЗПР правильное речевое дыхание (дышать носом естественно и без задержки, выдох должен быть плавным и длительным), учат восстанавливать ритм дыхания после двигательного упражнения.

Огромное значение в работе по физическому воспитанию детей с задержкой психического развития имеет индивидуальный подход. В ходе индивидуальных занятий используются подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоить с детьми разнообразные предметные действия, которые обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

Также в ходе индивидуальных занятий применялись упражнения на коррекцию лазания и перелезания. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие – все эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корректируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью, так как требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

В ходе индивидуальной работы с детьми ЗПР необходимо соблюдать принцип оптимальности педагогических воздействий, что означает прежде всего оптимальную меру воздействия физической нагрузки на организм, стимуляцию адаптационных и компенсаторных процессов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, объему, интенсивности, методам организации. Важно, чтобы психофизическая нагрузка не превышала допустимых величин и соответствовала оптимальным реакциям (см. таблицу).

Примерная схема учета внешних признаков утомления на занятиях физической культурой с детьми аномального развития (по В. Л. Страковской, 1994) [4]

Признаки	Степень утомления	
	1 (допустимая)	2 (требующая снижения нагрузки)
Нервная система (поведенческие реакции)	Лицо спокойное; несколько возбужден; снижено внимание	Выражение лица напряженное; ребенок сильно возбужден; без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими учениками), значительно отвлекается или же вялый (пассивный)
Движения	Бодрые; четкое выполнение заданий	Неуверенные; нечеткое выполнение заданий, добавочные движения
Окраска кожи лица и видимых слизистых оболочек	Небольшое покраснение кожи	Значительное покраснение или побледнение кожи, побледнение, небольшая синюшность слизистых оболочек
Потливость	Небольшая	Выраженная, преимущественно на лице
Дыхание	Без изменений или слегка учащенное (на 5–8 в мин)	Учащенное (на 10–15 в мин)
Пульс	Несколько учащенный (на 15–20 % от возрастной нормы), ритмичный	Учащенный (на 30–50 % от возрастной нормы), аритмичный
Самочувствие	Отсутствие жалоб	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, нежелание продолжить занятия

Оптимальным режимом для детей с ограниченными возможностями считается психофизическая нагрузка, при которой частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 150–160 ударов. Если допустимые пределы превышены, то необходимо снизить нагрузку путем увеличения интервалов отдыха, снижения темпа выполняемого задания, условий его выполнения [4].

В процессе использования всех форм работы учитываются особенности двигательных нарушений, поскольку у детей одного возраста уровень развития может быть различным. Высокой эффективности работы по физическому воспитанию детей с ЗПР способствует эмоциональная насыщенность занятий. Использование игровых упражнений и подвижных игр способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание. Они благоприятствуют умственному развитию, в частности, совершенствованию внимания, восприятия, памяти, речи и т. д.

На первых годах обучения, а также при разучивании новых движений используются не только показ движения, но и совместное его выполнение с ребенком, при этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением. Словесную инструкцию можно использовать лишь тогда, когда дети уже владеют движениями, могут их самостоятельно выполнить, хотя сначала предварительно целесообразно следует демонстрировать детям каждое называемое действие. Также обязательно на физкультурном занятии необходимо придерживаться определенных правил взаимодействия с детьми («не замечать», если ребенок поначалу что-то делает неправильно, следует обращать внимание на то, что у него получается; радоваться с ним каждому успеху; рассказывать при ребенке о его достижениях другим). Таким образом, необходимо создать на занятиях атмосферу доверия и сотрудничества, является основой для достижения положительного результата в оздоровительно-коррекционной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня / Т. В. Калина (Т. В. Соловьева), О. П. Бауэр и др. // Теория и методика физической культуры дошкольников. СПб. : ВВМ, 2004.
2. Дробинская Н. Ю. Школьные трудности «нестандартных» детей. М. : Школа-Пресс, 2001.
3. Шевченко С. Г. Коррекционно-развивающее обучение: организационно-педагогические аспекты. М. : Владос, 1999.
4. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. М. : Новая школа, 1994.

ORGANIZATION OF HEALTH-CHILDREN REMEDIAL WORK WITH MENTAL RETARDATION

E. Yu. Mukina

The Tambov State University name after G. R. Derzhavin, Russia, Tambov

The organization of physical education mentally retarded children consider in the paper. The author suggests to use individual approach in recreational and remedial work.

Keywords: mentally retarded children, recreational and remedial work, kinesiological exercises, individual approach.

© Мукина Е. Ю., 2011

ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ, КАК РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРАКТИКА

Т. В. Фурьева

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

Образ жизни семей с детьми-инвалидами рассматривается как реабилитационная практика. Она предполагает организацию психолого-педагогического сопровождения с целью изменения образа жизни. Важно предоставление всем членам семьи, родственникам предложений разнообразной деятельности в смыслозадающем контексте в рамках партнерского взаимодействия семьи и специалистов.

Ключевые слова: образ жизни, реабилитационная практика, психолого-педагогическое сопровождение, смысловая активность, право на самоопределение.

Образ жизни как способ организации людьми своей жизнедеятельности проявляется в разнообразных (структурных, содержательных и динамических) характеристиках. Они в свою очередь зависят от материально-биологических, социально-нравственных и личностных факторов бытия конкретного человека, его семьи. В соответствии с культурно-антропологической концепцией образа жизни Э. А. Орловой, формы жизнедеятельности людей определяют четыре базовых процесса: организацию материальных и социальных основ жизнеобеспечения, процессы социализации, социальную коммуникацию и восстановление энергетических затрат. Организацию материальных и социальных основ жизнеобеспечения членов семьи предполагает возможность для ее членов заниматься профессиональной трудовой деятельностью, вести домашнее хозяйство, а также приобретать и употреблять товары и услуги. Что касается социализации как формы жизнедеятельности, то здесь важным является факт реальной доступности к образованию для всех членов семьи (дошкольного, школьного профессионального), возможность участвовать в общественной жизни, заниматься любимым делом, спортом, физической культурой. Показателем образа жизни семьи является также сам процесс коммуникации, который имеет место в профессиональной жизни, в общении с друзьями, членами семьи, получение информации из средств массовой коммуникации, из путешествий. Образ жизни семьи характеризуется также способом восстановления энергетических затрат, который происходит через питание, соблюдение личной гигиены, в процессе сна и отдыха.

В социальной медицине также существует свое теоретическое представление о компонентах понятия «образа жизни». В частности, по мнению медиков, образ жизни включает четыре характеристики: экономическую – «уровень жизни»; социологическую – «качество жизни»; социально-психологическую – «стиль жизни»; социально-экономическую – «уклад жизни». Во всех этих и вышеуказанных характеристиках четко прослеживается социально-антропологическое измерение образа жизни каждого человека. Способы и характер решения всех проблем, с которыми сталкивается человек как член семьи, с одной стороны, имеют непосредственный или опосредованный социальный характер, с другой – индивидуальный, т. е. определяются его субъектной позицией, смысловой картиной мира. Последние отличаются стабильностью и устойчивостью. Не случайно отечественные медики считают, что надо лечить не болезнь, а человека (М. Я. Мудров). Идею об антропологическом подходе, ориентированном на внутренний мир человека, на его потенции и имеющиеся возможности при решении всех социальных и экзистенциальных проблем, можно проследить у многих известных психологов (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, Д. А. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская и др.).

Современная реабилитационная практика постепенно переносит акценты с деятельности по оказанию разного рода услуг (юридических, медицинских, психологических, материальных) на организацию сопровождения, задачей которого является изменение смысловой картины мира нуждающегося человека, в формировании его активной позиции и вовлечения в процесс постепенного преобразования собственного образа жизни в связи с осложненной жизненной ситуацией. Сегодня понятийное поле социальной работы несет в себе значительную долю психолого-педагогического взаимодействия антропологического типа. Это взаимодействие как сопровождение образа жизни обогащено такими понятиями, как «смысл», «автономия», «ресурс», «качество жизни», «самоорганизация». Оно ориентировано на целостное бытие всех членов семьи и др.

Работники социальных служб, сопровождающие семьи с детьми с инвалидностью, имеют дело с разными образами жизни, индивидуальными жизненными планами взрослых и детей, которые становятся явными в непосредственном общении и взаимодействии с окружающим миром. Сопровождение не может больше базироваться на чисто функциональных отношениях к определенной норме развития и стремлении к их достижению и преодолению дефицитов. Семейное сопровождение особых детей, по нашему мнению, заключается в предоставлении им и их родственникам предложений осмысленной деятельности в смыслозадающем (смыслонесущем) окружении. Другими словами речь идет о внесении серьезных изменений в образ жизни семьи. Окружение включает расширенный семейный контекст (семью, ближайших родственников), связи с соседями (соседи по квартире, игровая площадка во дворе), общественные связи, которые устанавливаются в различных сеттингах (локальных целевых пространствах) типа бассейна, супермаркета и др. Здесь мы имеем в виду повседневное бытие, опыт обыденного сознания людей, живущих своей повседневной жизнью среди других, связанных с ними разными интерактивными отношениями [2].

Специалист по социальной работе, социальный педагог, психолог, дефектолог должен всегда иметь в виду, что целью семейного сопровождения является не овладение ребенком конкретной моторной или психической функцией, а приобретение им возможности организовывать и преобразовывать свой жизненный мир. В конечном счете, эффективность работы социально-реабилитационного центра, ориентированного на семью, зависит от характера и содержания активности особых детей, от их возможностей изменять мир или соучаствовать в его изменении.

В основе социально-педагогической деятельности по семейному сопровождению, т. е. профессиональной работы в рамках педагогической, немедицинской, модели, лежит рефлексия образа особого ребенка, его окружения. Причем этот процесс является обоюдным процессом для всех участвующих лиц. Как следует из современных представлений из области специальной педагогики и психологии, инвалидность представляет собой особое состояние бытия, которое требует особого отношения и особого сопровождения. Однако, как показывает реальная практика сопровождения, ее сложно определить какими-то жесткими теоретическими рамками. Реабилитационная практика с особыми семьями и их детьми базируется на следующих позициях:

1. Поведение ребенка имеет смысл только в социальных связях. Отсюда методы сопровождения ребенка и его родственников следует определять в зависимости от конкретных смыслозадающих действенных социальных связей.

2. Способы и средства достижения реабилитационной цели, понятной ребенку, должны быть гибкими и вариативными.

3. Специалист в области сопровождения должен видеть в ребенке всегда действующее, активно преобразующее мир существо. В этой связи реабилитационная задача заключается в предоставлении особым детям необходимых материалов для активной исследовательской деятельности и поддержка в случае необходимости ребенка в ней.

4. Фиксация сложности соотношения в поведении ребенка цели и средств по ее достижению. Они зачастую неадекватны друг другу. Одно и то же поведение может быть движимо разными целями. В случае особых детей стереотипные формы поведения могут выступать как единственно возможные для проявления собственной активности, самостоятельности ребенка. Каждый особый ребенок стремится к достижению позитивной в его представлении цели. И это обстоятельство должно соответственно позитивно оцениваться взрослыми.

5. Солидарность и открытость в реабилитационной практике. Это означает наличие у специалиста полной информации о ребенке и его родственниках, а также реальной возможности установления с ним разнообразных отношений. Последнее предполагает глубоко личностный, доверительный контакт. Вся реабилитационная практика, в конечном счете, базируется на мысли о том, что ребенок с ограниченными психофизическими возможностями является одновременно гражданином с неограниченными гражданскими правами. Он имеет право участвовать во всех общественных процессах. Система реабилитации, понимаемая как система диагностики и сопровождения, стимулирует в первую очередь активное участие самих детей. Это участие означает, что маленькие взрослеющие граждане должны научиться воспринимать свои потребности, артикулировать их с помощью доступных им самим средств и соответственно своим возможностям удовлетворять. Таким образом, главное в реабилитационной практике, связанной с изменением образа жизни семьи с особыми детьми, заключается в умении специалистов не просто видеть детей с их дефицитами, а развивать компетенции последних. В этом заключается наибольшее различие между педагогической и медицинской реабилитационными практиками.

В настоящее время выделяют три модели взаимодействия специалиста с родственниками ребенка, наиболее распространенные в практике социальной реабилитации особых семей в нашей стране и за рубежом [2].

Первую модель можно обозначить как «*зависимое взаимодействие*». Здесь имеет место явное доминирование специалистов в определении стратегии и тактики сопровождения ребенка с проблемами в развитии. Родители являются «поставщиками» необходимой для специалистов (психологов, дефектологов, социальных педагогов, учителей) информации о ребенке, а также исполнителями выданных рекомендаций. Специалисты являются главными, все понимающими профессионалами, помогающими не только детям, но и родителям. Чаще всего на первых этапах осознания родителем своей роли как родителя ребенка-инвалида они действительно нуждаются в серьезной поддержке и помощи, находясь в ситуации тотального стресса, капитуляции, кардинального изменения предыдущих жизненных устоев. Работники социальных учреждений проводят специальные психолого-педагогические тренинги, в которых родители выступают чаще всего в роли клиентов, потребителей оказываемых услуг. На первом этапе взаимодействия у профессионалов – психологов, дефектологов – зачастую складываются неверные установки по отношению к родителям. Они проявляются в игнорировании мнения других профессионалов, с которыми родители имели дело в связи со своим особым ребенком. К сожалению, подтверждением реальности существования неравноправной модели взаимодействия является нежелание и неумение работников центров слышать и слушать родителей, их замечания, мнения по поводу возникающих в ходе сопровождения ребенка эффектов. Некоторые специалисты не считают необходимым возвращаться к уточнению диагноза, сомневаться в его правильности. Они всегда уверены в целесообразности проведения назначенных коррекционных мероприятий и стремятся сделать из родителей своих пациентов и исполнителей указаний.

Вторая модель, которая лежит в основе взаимодействия профессионалов и непрофессионалов в области специальной педагогики, обозначается известным специалистом в области социальной работы и педагогики О. Шпеком как «*соисполнительская*» или

«коотерапевтическая». Здесь уже имеет место определенная передача профессионалами некоторых функций стратегического плана родителям. Последние активно вовлекаются в диагностическую и терапевтическую деятельность. С целью усиления эффективности лечения и сопровождения их специально обучают умениям структурировать детское пространство в соответствии с требованиями обучения и воспитания ребенка. Родители осваивают учебные программы, предназначенные для детей, учатся ставить конкретные, понятные и развивающие требования к ребенку, вовлекают его в разные виды деятельности, демонстрируют определенное речевое поведение и т. д. Родители сами становятся учащимися, выполняющими определенные домашние задания, сформулированные индивидуально для каждого. Например, в домашнем задании речь может идти о наблюдении конкретных способов поведения ребенка и их количественной фиксации в специальном дневнике. Характер отношения к домашним заданиям, их ответственное выполнение, частичное исполнение или игнорирование задания фиксируется и контролируется работником государственного учреждения. Безусловно задания, которые дают специалисты, важны и необходимы для дальнейшего развития и самореализации ребенка. Они имеют смысл и понятны прежде всего самим взрослым-профессионалам. Профессиональное сообщество работает в своем поле, имеющем свои нормативные представления, свой научный язык, свои схемы развития и сопровождения. Как правило, понять их, проникнуть в эту внешне непрозрачную и самодостаточную систему родителям, имеющим слабые позиции во взаимодействии, почти невозможно. Они должны просто подчиниться этой важной, определяющей жизнь и сопровождение их ребенка системе. Следствием, как правило, является потеря своей собственной родительской позиции, «самоопределяемой потенции воспитания».

Более равноправное существование разных педагогических систем (профессиональной и родительской) имеет место в *третьей модели* взаимодействия, которая постепенно определяется как модель «*распределенного сотрудничества*». Для родителей самым главным является не диагноз, в котором имеет место детальная фиксация дефицита их ребенка, а полное знание о его сильных сторонах, интересах, особенностях, ресурсах. И здесь особая роль принадлежит детальным наблюдениям за ребенком в повседневной жизни. Родители знают каждую мелочь, деталь, нюансы в поведении их сына или дочери. Эти жизненные детали невозможно втиснуть в общепринятые схемы развития, в которых нет особенностей, неповторимости каждого ребенка, а есть только усредненная норма. Например, логопед, работающий с ребенком, имеет определенный план в коррекции звуковой фонетической стороны речи. В соответствии с этим планом коррекция звука «р» имеет место в более отдаленной перспективе. Однако мать неоднократно наблюдает, как ее ребенок проявляет удивительное звуковое подражание храпящему отцу, где как раз имеет место имитация звука «р». Однако профессионал-логопед не воспринимает ее пожелание, результаты наблюдения как важные для изменения своей коррекционно-обучающей программы работы с ребенком. Не случайно в реальной практике сопровождения особых детей часто имеет место явное сопротивление родителей исполнению роли терапевтов, наблюдающих, описывающих, исполняющих задания внешней инстанции, и, в конечном счете, нарушающих особую «ткань» межличностных отношений, теряющих свою родительскую идентичность и самоценность.

Таким образом, реабилитационная практика – это, по сути, взаимодействие родителей и специалистов-профессионалов. Это взаимодействие можно рассматривать как взаимодействие двух системных реальностей (естественной, жизненной и искусственной, специально структурированной), которые имеют свои внутренние законы функционирования. Предъявляемые родителям ожидания и требования действуют в рамках категориально определенной реальности, обнаружения ролевого поведения коррекционно-воспитывающего плана, не являются целесообразными и адекватными такой

сложной задаче как оказание помощи растущему человеку, имеющему особые потребности. Социальная реабилитация как реабилитационная практика сопровождения особых детей должна быть многогранной, полисмысловой, эмоционально и субъектно-ориентированной, протяженной во времени и содержательно насыщенной, разнообразной по пространству их бытия. Только в случае распределенного сотрудничества всех участвующих взрослых дети будут чувствовать себя понятыми и принятыми, а значит способными изменить свой образ жизни, в котором обеспечены базовые права ребенка на максимально возможную автономию, эмоциональное благополучие, проживание детства как счастливого периода, защищенное пространство жизни и ее собственную организацию, родителей, наилучшее содействие и помощь в жизни и права на надежный и безопасный окружающий мир.

Библиографические ссылки

1. Шюц А. Формирование понятия и теории в общественных науках // Американская социологическая мысль. М. : Изд-ние Междунар. ун-та бизнеса и управления, 1996.
2. Фуряева Т. В., Бочарова Ю. Ю., Черкасова Ю. А. Социальная реабилитация семьи с особым ребенком: психолого-педагогический аспект : учеб.-метод. пособие. Сер. Антропология и социальная практика ; Красноярск. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2010.

THE WAY OF LIFE OF THE FAMILIES WITH THE DISABLED CHILDREN AS THE REHABILITATIONS PRACTICE

T. V. Furyaeva

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

It presumes the organization of the psychology-pedagogical accompany with the purpose to change the way of life. It is important to give all the families members the offers of the different activities in the context of meaning in the partners interaction of the specialists and families framed.

Keywords: the way of life, the rehabilitations practice, the psychology-pedagogical accompany, the meaning activity, the right for the self determination.

© Фуряева Т. В., 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Кратко об истории симпозиума	8
------------------------------------	---

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

Митусова Е. Д. Информационные технологии в физическом воспитании: методологические основы	13
Мачиулевичене Е., Садзевичене Р., Руткаускайте Р. Распространенность вредных привычек в различных группах физической активности подростков	15
Руткаускайте Р., Мачиулевичене Е., Садзевичене Р. Влияние семьи и друзей на физическую активность школьников	18
Садзевичене Р., Руткаускайте Р., Мачиулевичене Е. Отношение к физкультуре подростков с различной физической активностью	21
Ахременко Е. С. Преимущество в проведении занятий по физической культуре при переходе с I ступени общего среднего образования на II	24
Берко Е. Е. Физическое воспитание молодого поколения	29
Богащенко Ю. А., Зырянова В. И., Нечепуренко В. М. Физическая подготовленность студентов учебной специализации «Здоровый образ жизни» Сибирского федерального университета	33
Бондаренко И. Г., Бондаренко О. В. Академическая гребля в системе физического воспитания студентов	37
Брюханова Н. А., Булгакова О. В., Автономова С. Г., Богащенко Ю. А. Аэробика: воздействие на частоту сердечных сокращений темпа музыки и высоты степ-платформы	39
Гуралев В. М. К вопросу об обучении юных дзюдоистов	44
Земба Е. А. Здоровье как образ жизни	47
Земба Е. А. Укрепление и сохранение здоровья средствами оздоровительной ходьбы	51
Исмиянов В. В., Рыбина Л. Д. Мониторинг здоровья студентов технического вуза	54
Кочеткова Т. Н. Роль физкультурно-спортивной деятельности и социализация личности в системе высшего образования	56
Лавриченко К. С., Кравченко В. М. Семья дошкольника и мотивация к здоровью	59
Лепилина Т. В., Завьялов А. И. Методика начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием информационно-медийных технологий	65
Лепилина Т. В. Комплексный подход к обучению плаванию детей младшего школьного возраста	68
Мальцева М. А. Определение эффективности занятий по физическому воспитанию у студентов подготовительной группы	71
Морозова Е. Н. Езда на велосипеде как средство укрепления здоровья	74
Мосенцова И. Н., Шуст О. Н. Роль физического воспитания на современном этапе в повышении уровня здоровья студентов	76

Мудриевская Е. В. О влиянии учебной деятельности в высших учебных заведениях на отношение студентов к физическому воспитанию	78
Пуликов А. С., Москаленко О. Л., Зайцева О. И. Адаптационный потенциал девушек западного региона Восточной Сибири	82
Романенко М. Н. Понятия о травме и травматической болезни	85
Савченков М. Ф., Соседова Л. М., Тармаева И. Ю. Здоровый образ жизни как условие сохранения активного долголетия	89
Ситничук С. С., Савчук А. Н. Физическая культура и спорт как средство социализации детей, воспитанников детских домов	92
Колтошова Т. В., Крылова Л. Г. Новые подходы к организации спортивно-рекреативных мероприятий со студентами магистратуры	94
Чупрова Е. Д. Характерные особенности и задачи занятия по физической культуре в вузе	96
Красавина В. Ф., Дешевых С. В. К вопросу организации занятий по лыжной подготовке студенток общеподготовительных групп	100
Шевелева И. Н. Реализация программы профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток на методико-практических занятиях по физической культуре	102
Хайбуллина Д. Р., Красильникова Е. В. Дидактические особенности учебных занятий по физической культуре студентов подготовительной медицинской группы	105
Жданова Е. А., Вильданов Р. Н. Содержание и методика организации обучения борьбе юношей 13–14 лет	108
Жданова Е. А., Меркурьев М. Ю. Методика развития выносливости у юных футболистов на этапе начальной подготовки	113
Ивашко Т. В., Мурашкин С. А. Олимпийское образование в системе физического воспитания учащихся, студентов и взрослого населения	117
Чернышова В. А., Поляков В. В. Спортивные игры как одно из основных средств физического воспитания студентов	120

НАУЧНОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Бекасова С. Н. Опыт кафедры педагогики университета по разработке паспорта профессиональной компетенции	124
Гаськов А. В., Константинов В. Н., Кузьмин В. А. Организация тренировочного процесса в практической стрельбе	128
Гаськов А. В., Путин Л. П., Кузьмин В. А. Соотношение общей и специальной физической подготовки квалифицированных боксеров в макроцикле	134
Гаськова Н. П., Тармаева И. Ю., Голышева Н. А. Анализ факторов, отрицательно влияющих на здоровье	140
Глубокий В. А. Кроссфит – новое направление силового фитнеса	142
Головнин А. А., Савчук А. Н., Пермякова О. Н. Двигательная активность и координационные способности у школьников, занимающихся кёкусинкай каратэ	145
Горский А. А., Пушкин А. С. Анализ техники BMX-race на начальном этапе	147

Дворкин В. М. Реализация спортивного отбора дзюдоистов в условиях ведения единоборств	150
Евсютина В. Б. Особенности маркетинговой деятельности в управлении спортивным клубом	153
Исмиянов В. В., Яцук А. В. Научное обеспечение подготовки туристов в спортивном ориентировании	157
Кокова Е. И., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Предупреждение травматизма на занятиях единоборствами	159
Козин В. В. Информационное обеспечение тренировочного процесса в баскетболе	164
Костычаков В. Ф. Использование специализированных подвижных игр, способствующих развитию силы у борцов	168
Кравчук А. И. Применение целостных и адаптивных методов обучения на занятиях по физической культуре в вузе	170
Нехаева В. Г. Роль общей физической подготовки в стрелковом спорте	172
Черменёв Д. А., Кокова Е. И. Динамика уровня специальной стрелковой подготовленности биатлонистов юношей 13–14 лет на этапе предварительной базовой подготовки	176
Шик С. В. Профилактика аддиктивного поведения подростков: анализ подходов в контексте становления самопонимания	179

РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТОВ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Баженов С. С., Савчук А. Н. Спорт и физическая культура студентов	184
Бочарова Ю. Ю. Факторы профилактики эмоционального выгорания студентов – будущих специалистов по социальной работе	187
Бызов А. П., Мартиросова Т. А., Яцковская Л. Н. Здоровьесберегающая технология с направленностью человека на «квантовый скачок» в новый переходный период эволюционного развития	190
Гржебина Л. М., Митусова Е. Д. Физическая культура и физическое воспитание в контексте тенденций развития современного образования	194
Заколотная Е. Е. Формирование метафор конфликта в спортивной деятельности	197
Крамида И. Е. Взаимосвязь длительности внеаудиторного обучения ослабленных студентов по программе оздоровительного практикума и успешности их учебной деятельности	202
Крамида И. Е. Динамика успешности учебной деятельности студентов, обучающихся по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики Цигун	207
Крамида И. Е. Длительность аудиторного обучения студентов по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики Цигун и успешность их учебной деятельности	213
Лисняк М. А., Горбач Н. А., Шерстяных Д. М. Роль преподавателя вуза в формировании здоровьесберегающей образовательной среды	218
Мартюшов Ф. Ю., Лепилина Т. В. Организация досуга студентов с использованием средств плавания в повседневной жизни	223
Морозова Е. Н. Совершенствование плавательной подготовки студентов посредством прикладного плавания	226

Омельченко Т. А. Условия процесса приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре	228
Орлова С. В. Использование тренажеров биомеханической стимуляции в условиях подготовки специалистов высшего профессионального образования	232
Федотенко Г. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании	234

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

Арутюнян Т. Г., Рубченко В. В. Исторический образ боксера – героя Великой Отечественной войны, используемый в современном патриотическом воспитании молодежи	237
Ивашко Н. В., Адаменко И. В. Роль физической культуры в профилактике агрессивного поведения среди юношества и молодежи	241
Исмиянов В. В., Агаева Е. Р. Влияние физической культуры на нравственное и физическое здоровье	244
Мешеряков В. С. О приоритетах в работе по профилактике асоциального поведения среди студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта	247
Панов Е. В. К вопросу профилактики наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края средствами физической культуры и спорта	248
Федотенко Г. В., Земба Е. А. Физическая культура в профилактике асоциальных явлений среди юношества и молодежи	251

ПРОФИЛАКТИКА, РЕКРЕАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ В МЕДИЦИНЕ И СПОРТЕ

Андреева Ю., Чеснайтене В. Я., Стрецкис В., Скурвидас А., Пукенас К., Кавалаяускене Э. Оценка степени постурального раскачивания пациентов диагностированных с рассеянным склерозом	254
Дыхно Ю. А., Кутумова О. Ю., Терских Е. В. Борьба с табакокурением – профилактика рака	260
Жданова Е. А., Юдайханов Д. Р. Комплексная методика занятий, направленных на устранение избыточной массы тела	262
Манучарян С. В., Зайцев В. П. Активный отдых студентов в процессе физической рекреации	266
Зайцев В. П., Евсютина В. Б., Чен Ге. Методические подходы к практическому занятию в доклинической практике на тему «Острый инфаркт миокарда»	270
Климацкая Л. Г., Шпаков А. И. Применение методов индексов Kromeyer–hauschild и Cole для оценки физического развития младших школьников Красноярска и Гродно	277
Лапыгина О. В., Морозова Е. Н. Система питания в китайской медицине как профилактика различных заболеваний	282

Маслова Н. Н., Николаева Ю. И., Евсютина В. Б. Организационные особенности учебно-тренировочного процесса в период спортивно-оздоровительных сборов для гимнасток 6–12 лет	285
Никитин Н. С. Организация работы мультидисциплинарной команды для формирования здорового образа у людей, живущих с ВИЧ	290
Олейник Н. А., Зайцев В. П., Манучарян С. В., Хасан Дандаш. Принципы реабилитационных мероприятий для больных на стационарном этапе, перенесших инфаркт миокарда	293
Пилосян Н. А. Физическая реабилитация лиц с плечелопаточным переоартритом средствами артропрофилактики	298

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Вороньянская Л. К., Евсютина В. Б., Ходуд Алзин. Социально-оздоровительный аспект адаптивной физической культуры	302
Мукина Е. Ю. Организация оздоровительно-коррекционной работы детей с задержкой психического развития	305
Фурьева Т. В. Образ жизни семей, имеющих детей с инвалидностью, как реабилитационная практика	309

CONTENTS

Short about symposium stories	8
-------------------------------------	---

THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF FORMATION, STRENGTHENING AND PRESERVING HEALTHBY MEANS OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM

Mitusova E. D. Information technology in physical training: methodological bases	13
Maciuleviciene E., Sadzeviciene R., Rutkauskaite R. Prevalence of harmful habits in different physical activity groups of adolescents	15
Rutkauskaite R., Maciuleviciene E., Sadzeviciene R. Family and friend influence on schoolchildren's physical activity	18
Sadzeviciene R., Rutkauskaite R., Maciuleviciene E. Attitude to physical education in adolescents with different physical activity	21
Akhremenko E. S. Succession in holding physical training in the transition from stage I of secondary education at the II	24
Berko E. E. A physical education of young generation	29
Bogashchenko Yu. A., Zyryanova V. I., Nechepurenko V. M. Physical readiness of students of educational specialization «The healthy way of life» Siberian Federal University	33
Bondarenko I. G., Bondarenko O. V. Rowing in the system of physical education students	37
Brjuhanova N. A., Bulgakova O. V., Avtonomova S. G., Bogashchenko J. A. Aerobics: influence on frequency of warm reductions rate of music and step-platform height	39
Guralev V. M. To question about educating of young judoists	44
Zemba E. A. Health as a way of life	47
Zemba E. A. Strengthening and preservation of health by means of improving walking	51
Ismijanov V. V., Rybina L. D. Monitoring of health of students of technical college	54
Kochetkova T. N. Role athletic – sports and socialization in higher education	56
Lavrichenko K. S., Kravchenko V. M. Family preschool and motivation to health	59
Lepilina T. V., Zavyalov A. I. Technique of elementary education to swimming of children of younger school age with use of information-media technologies	65
Lepilina T. V. The complex approach to training to swimming of children of younger school age	68
Maltceva M. A. The determination of lessons' effectiveness on physical education for the students of preparatory group	71
Morozova E. N. Biking as a means of improving the health	74
Mosenzova I. N., Shust O. N. The role of physical education at the present stage of improving the health of students	76
Mudrievskaya E. V. About influence of the training activity in the institutions of higher education on students' attitudes toward physical education	78

Pulikov A. S., Moskalenko O. L., Zaitseva O. I. Adaptive capacity girls of the western region of Eastern Siberia	82
Romanenko M. N. Concepts about trauma and traumatic diseases	85
Savchenkov M. F., Sosedova L. M., Tarmaeva I. Yu. Healthy living as a condition for the conservation of active longevity	89
Sitnichuk S. S., Savchuk A. N. Physical culture and grade as a means of socialization of children, orphans	92
Koltoshova T. V., Krylova L. G. New approaches to the organization of sporting and recreative measures for students of magistracy	94
Chuprova E. D. Typical particularities and problems of the occupation on physical culture in high school	96
Krasavina V. F., Deshevyh S. V. To the question of the organization of employment on ski preparation of students the general preparation groups	100
Sheveleva I. N. Realization of the program of preventive measures on reproductive health disorders of female students at the medic practical studies on physical culture	102
Khaibullina D. R., Krasilnikova E. V. Didactic curriculum features physical training student preparation of medical groups	105
Zhdanova E. A., Vildanov R. N. Content and methodics of organization of wrestling study among 13–14 years old youths	108
Zhdanova E. A., Merkuriev M. Yu. Methodics of stamina development among young footballers at initial stage of training	113
Ivashko T. V., Murashkin S. A. The olympic formation in system physical training pupils, students and adult population	117
Chernyshova V. A., Polyakov V. V. Sports games as one of the main means of physical education students	120

SCIENTIFIC AND MEDICAL MAINTENANCE OF PREPARATION OF SPORTSMEN, THE ORGANIZATIONS AND TECHNIQUES OF PHYSICAL TRAINING, SPORTS AND TOURISM

Bekasova S. N. Experience of faculty of pedagogics of university on development passports of the professional competence	124
Gaskov A. V., Konstantinov V. N., Kuzmin V. A. Organization the trening process in the practical stooting	128
Gaskov A. V., Putin L. P., Kuzmin V. A. Parity of the general and special physical preparation of the qualified boxers in the macrocycle	134
Gas'kova N. P., Tarmaeva I. Yu., Golysheva N. A. Analysis of factors prejudicial to the health	140
Gluboky V. A. Crossfit – new direction of the power of fitness	142
Golovnin A. A., Savchuk A. N., Permyakova O. N. Motor activity and coordination abilities schoolchildren dealing kyokushin karate	145
Gorski A. A., Pushkin A. S. Analysis technique BMX-race initially	147
Dvorkin V. M. Realization of sports selection of judoists in the conditions of conducting single combats	150
Evsyutina V. B. Features of marketing activities in the management of sports clubs	153
Ismiyanov V. V., Yatsuk A. V. Scientific software training travel in orienteering	157

Kokova E. I., Kopylov Yu. A., Poljansky N. V. The traumatism prevention on employment by single combats	159
Kozin V. V. Information for training process in basketball	164
Kostychakov V. F. Use of specialized outdoor games promoting development of force in fighters	168
Kravchuk A. I. Application of complete and adaptive methods of training on employment on physical training in high school	170
Nekhaeva V. G. A role of general physical preparation in shooting sports	172
Chermenov D. A., Kokova E. I. Dynamics of level of special shooting readiness of biathlonists of young men of 13–14 years at the stage of preliminary base preparation	176
Shik S. V. Preventive addictive behaviour of teenagers: the analysis of approaches in the context of formation of self-understanding	179

WORKING OUT AND INTRODUCTION SCHOOL HEALTH OF TECHNOLOGIES IN PREPARATION OF EXPERTS OF THE HIGHER VOCATIONAL TRAINING

Bazhenov S. S., Savchuk A. N. Sports and physical training of students	184
Bocharova Yu. Yu. Factors preventing burnout students – looking for professional social work	187
Byzov A. P., Martirosova T. A., Yatskovskiy L. N. School health with the direction rights on “quantum leap” a new evolutionary transition of	190
Grzhebina L. M., Mitusova E. D. Physical training and physical training in the context of tendencies of development of modern formation	194
Zakolodnaya E. E. Formation of metaphors of the conflict in sports activity	197
Kramida I. E. Relationship of duration of study extracurricular decline health program students workshop and success of the training activities	202
Kramida I. E. Dynamics of success of the training of students studying health program workshop on the basis Chi Kung	207
Kramida I. E. Duration classroom instruction students program wellness workshop on the basis Chi Kung and their successful educational activity	213
Lisnyak M. A., Gorbach N. A., Sherstyanykh D. M. Role of the teacher in the formation of higher education environment school health	218
Martyushov F. Yu., Lepilina T. V. Students with the use of vessels in everyday life	223
Morozova E. N. Perfection of swimming preparation of students by means of applied swimming	226
Omelchenko T. A. Conditions of students to health joining activities physical training	228
Orlova S. V. Use of simulators biomechanical stimulation training in higher education	232
Fedotenko G. V. School health in education	234

**ROLE OF PHYSICAL TRAINING, SPORTS, TOURISM, MEDICAL ACTIONS
AND ACTIVITY OF LAW ENFORCEMENT BODIES IN PREVENTIVE MAINTENANCE
ANTI-SOCIAL DISPLAYS AMONG YOUTH AND YOUTH**

Arutyunyan T. G., Rubchenko V. V. Historical image of boxer – hero of the Great Patriotic war, used in modern patriotic education of youth	237
Ivashko N. V., Adamenko I. V. Role of physical education in the prevention of aggressive behavior among young people youth	241
Ismiyanov V. V., Agayeva E. R. Effects of physical training on the moral and physical health	244
Meshcherjakov V. S. About priorities in work on preventive maintenance anti-social of behaviour among student's youth physical training and sports means	247
Panov E. V. To the question of preventive maintenance of the narcotism and offences among minors in territory of Krasnoyarsk region physical training and sports means	248
Fedotenko G. V., Zemba E. A. Physical training in the prevention of asocial phenomenon among youth and youth	251

**PREVENTIVE MAINTENANCE, RECREATION AND REHABILITATION
IN MEDICINE AND SPORTS**

Andrejeva Yu., Cesnaitiene V. Yu., Streckis V., Skurvydas A., Pukenas K., Kavaliauskiene E. Analysis of postural sway for patients with multiple sclerosis	254
Dykhno Yu. A., Kutumova O. Yu., Terskih E. V. Tobacco – prevention of cancer	260
Zhdanova E. A., Udajhanov D. R. Complex methodics of study, directed on excess body weight elimination	262
Manucharyan S., Zaycev V. Active rest of students in the process of physical of active rest	266
Zaitsev V. P., Evsyutina V. B., Chen Ge. Approaches to practical exercises in preclinical practices on: “acute myocardial infarction”	270
Klimatskaya L. G., Shpakov A. I. Application of the methods of indices Kromeyer–Hauschild and Cole for assessing the physical development of the younger students of Krasnoyarsk and Grodno	277
Lapygina O. V., Morozova E. N. System power in chinese medicine as prevention of various diseases	282
Maslova N. N., Nikolaeva Yu. I., Evsyutina V. B. Institutional features of training process during fitness for charges gymnasts 6–12 years	285
Nikitin N. S. Establishing a multi-disciplinary team committed to promoting healthy lifestyles for people living with HIV	290
Oleinik N. A., Zaitsev V. P., Manucharyan S. V., Dandash Hassan. Principles of rehabilitation actions to patients on inpatient, myocardial infarction	293
Pilosyan N. A. Physical rehabilitation of persons with scapulohumeral periarthritis means the AFC	298

**REHABILITATION OF PERSONS WITH THE LIMITED POSSIBILITIES
OF HEALTH MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING, SPORTS AND TOURISM**

Voronianskaya L. K., Evsyutina V. B., Hodud Alzin. Social and health aspects of adaptive physical education	302
Mukina E. Yu. Organization of health-children remedial work with mental retardation	305
Furyaeva T. V. The way of life of the families with the disabled children as the rehabilitations practice	309

Научное издание

ВОСТОК–РОССИЯ–ЗАПАД

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

**Материалы XV Традиционного международного симпозиума
24–27 декабря 2011 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 XV Traditional International Symposium
24th–27th of December, 2011**

Редактор *К. С. Мирошникова*
Оригинал-макет и верстка *Л. В. Звонаревой*

Подписано в печать 08.12.2011. Формат 60×84/8. Бумага офсетная.
Печать плоская. Усл. печ. л. 37,7. Уч.-изд. л. 34,0. Тираж 100 экз.
Заказ 87. С 164/11.

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
Отпечатано в отделе копировально-множительной техники
Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.