



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М. Ф. РЕШЕТНЕВА

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

Материалы Международной
электронной научно-практической конференции
(25–26 марта 2011 г., Красноярск)

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

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

*Материалы Международной электронной научно-практической конференции
(25–26 марта 2011, г. Красноярск)*

Красноярск 2011

УДК 797.2.215

ББК 75.717.91

Редколлегия:

Т. Г. Арутюнян, Г. Н. Бортникова, В. А. Кузьмин,
К. К. Марков, Е. В. Панов, Д. А. Перевозчикова,
И. А. Толстопятов, Ю. Н. Ямщиков

Ф50 Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития : материалы Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (25–26 марта 2011, г. Красноярск) / отв. за вып. Т. Г. Арутюнян, Д. А. Перевозчикова, Ю. Н. Ямщиков ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2011. – 290 с.

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

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

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

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

УДК 797.2.215

ББК 75.717.91

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

© Коллектив авторов, 2011



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ И ГОСТИ КОНФЕРЕНЦИИ!

От лица научно-педагогического коллектива Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева поздравляю вас с началом работы Международной электронной научно-практической конференции. Мы рады приветствовать гостей из Германии, Казахстана, Украины, Республики Беларусь, Болгарии, США, а также наших коллег из других городов России.

Сегодня люди, профессионально занимающиеся своим любимым делом, сделали важный шаг на пути развития и укрепления спорта. Они выступили инициаторами очень значительного для всех мероприятия – Международной электронной научно-практической конференции, которая, без всяких сомнений, с помощью новых научных разработок, новых методик тренировок и средств восстановления не только еще больше укрепит позиции российских спортсменов на международной арене, но и поможет многим людям обрести основы здорового образа жизни через понимание необходимости заботы о своем здоровье и здоровье наших детей.

Очень важно то, что в тематических подборках затрагивается разнообразная проблематика, в том числе педагогика, психология, медицина, исторические традиции и другие важнейшие направления развития физической культуры и спорта. Интересны аналитические исследования в области ветеранского спорта, философский и социальный анализ. Все это свидетельствует о том, что выбрано правильное направление в работе конференции, материалы которой подтверждают современную тенденцию: все более глубокое проникновение спорта в нашу культуру, в нашу жизнь.

Желаю всем участникам конференции плодотворной работы и широкого обмена новыми идеями, что послужит дальнейшему развитию спортивно-научных и человеческих контактов.

Ректор СибГАУ, профессор

И. В. Ковалев

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

T. Г. Арутюнян

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

СПОРТСМЕН ВЫСОКОГО КЛАССА КАК ОБРАЗЕЦ ПОДРАЖАНИЯ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ

Рассмотрены физические и волевые возможности человека на примере олимпийских чемпионов И. Ярыгина и Б. Сайтиева.

Ключевые слова: спорт, молодёжь, борьба, тренировка.

Молодежь копирует и усваивает спортивную технику известных спортсменов, а также поведение, манеры и даже их взгляды. На соревнованиях спортсмен показывает не только свое спортивное мастерство, физические качества, но и свой характер, культуру, весь внутренний облик. Он обязан в процессе спортивной борьбы и вне ее проявлять моральные качества, характерные для передового человека [1].

Рассмотрим работу Д. Г. Миндиашвили. Как вместе работали Дмитрий Георгиевич Миндиашвили и Иван Сергеевич Ярыгин? Наставнику был 31 год, а ученику – 18 лет. Каждый рассвет они встречали пробежкой на гору, где находится символ Красноярска – часовня. За все шесть лет перед Олимпиадой в Мюнхене Иван не пропустил ни одной тренировки. Для тяжеловесов Иван был очень быстрым, даже опережал легковесов. Технику он шлифовал часами. На ковре Дмитрий Георгиевич еще мог состязаться с Иваном, но в беговой подготовке стал уступать. Раз в неделю Иван бегал от Красноярска до поселка Слизнево и обратно – ровно 52 километра. Потом эти пробеги называли «ярыгинский марафон». Бегая по стадиону 35 кругов, он удивлял специалистов по лёгкой атлетике, пробегая каждый круг не более чем за полторы минуты [2].

По словам Дмитрия Георгиевича, до первой олимпийской медали Ивана Сергеевича Ярыгина приглашали в Москву, мотивируя это тем, что олимпийским чемпионом мог стать только москвич, в худшем случае ленинградец. В этом прослеживаются издержки руководства спортом того времени. Иван Сергеевич Ярыгин стал олимпийским чемпионом от Красноярска. И вот он уже в финале – Монреальской Олимпиады боролся с американским спортсменом Расселом Хеликсеном (рис. 1).

Александр Медведь так описал состояние И. С. Ярыгина: «Я увидел глаза Ивана и обмер: они были белыми. Да он ими ничего не видел! Он не дышал! Такое не часто случается, но если случается – проигрыш не минует. В таких ситуациях проигрывают даже с сотней баллов в запасе...». Счет 17:13 в пользу Ивана, а до конца ещё 50 с. За 30 с до гонга Хеликсен делает попытку пройти в ноги. Но два балла выигрывает Ярыгин. В темп движения он скру-

тил Хеликсена на полумост. Вскочивший на ноги Рассел Хеликсен был шокирован. Он не мог понять, где Иван взял силы для контратаки. Это был самый трудный в его борцовской жизни поединок. От нечеловеческой усталости он не слышал советов тренеров, плохо видел соперника, но, сжав зубы, усилием воли довел схватку до победы. Иван Сергеевич Ярыгин вторично стал олимпийским чемпионом [2].

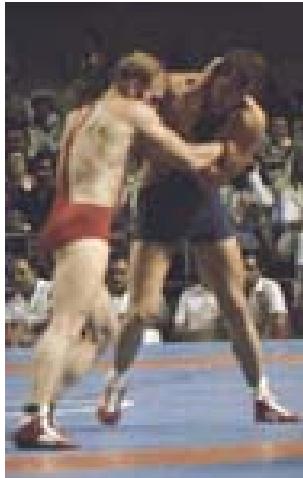


Рис. 1. И. С. Ярыгин в поединке

Позже Дмитрий Георгиевич подготовил еще много спортсменов и трехкратного олимпийского чемпиона Бувайсара Сайтиева, который свою третьью медаль завоевал в Пекине в 2008 г. (рис. 2).



Рис. 2. Бувайсар Сайтиев – трёхкратный олимпийский чемпион

Травмировав колено на одном из чемпионатов мира, Бувайсар Сайтиев продолжал бороться. Врач, делая обезболивающий укол, вместо мягких тканей случайно вонзил иглу в кость. От болевого шока Бувайсар потерял сознание и пришел в себя только за считанные минуты до начала схватки. Но все равно победил.

14 июня 2000 г. ему вырезали опухоль на большом пальце ноги. Через месяц Олимпиада, а он даже не тренировался, но абсолютно был уверен в том, что выиграет. Первая схватка в Сиднее прошла как по маслу. После нее Бувайсар отправился посмотреть поединок Слэя. Все говорили ему, что он победит, а он не был готов психологически. Секунданты после установки на схватку с американцем спрашивали: «Ты все понял?», Бувайсар отвечал: «Да, все понял». Он действительно знал, как с ним надо бороться. Но знать и быть готовым – совершенно разные вещи. Впервые в жизни на Бувайсара негативно подействовала обстановка в зале – неодобрительный гул, крики. Обычно это его заводило, а тут, наоборот, сковало по рукам и ногам. Последнее поражение Сайтиева до схватки со Слэем датировано 1994 г., ко-

гда он уступил в финале молодежного чемпионата Европы, и то во многом из-за травмы колена.

Более серьёзное происшествие с Бувайсаром произошло в сентябре 2003 г. в нью-йоркском «Мэдисон Сквер Гарден», на чемпионате мира когда, он одержал победу в жутких условиях. В четвертьфинале Сайтиев уверенно выигрывал 9:0 у узбекского австралийца Талгата Ильясова, когда тот нанес россиянину удар лбом в правую скулу. Хруст костей Бувайсара услышал весь зал. Но нокаутированный Сайтиев встал и довел поединок до победы. Несмотря на то, что у Бувайсара треснула скуловая кость и полностью заплыл левый глаз, капитан сборной России по вольной борьбе решил продолжить выступления. В полуфинале он заставил действующего чемпиона мира иранца Хабиби сложить свои полномочия – 6:2, а в финале переборол белорусского атлета Мурада Гайдарова. Так Бувайсар выиграл свой пятый титул чемпиона мира.

Глаз по-прежнему не видел. Зачем же Бувайсар с такой травмой продолжал бороться на том чемпионате? Американские врачи сказали, что был не перелом, а только сильный ушиб, и предоставили рентгеновский снимок. Он не знал, что в том американском госпитале не было толковых специалистов по лицевой хирургии. Только потом, уже в московской клинике имени Бурденко выяснилось, что ему угрожало. А тогда, в Нью-Йорке, Бувайсар поверил медикам, хоть и было очень больно. Он мог погибнуть в любую минуту.

Когда Сайтиев попал в руки врачей военного госпиталя имени Бурденко, те диагностировали осколочный перелом верхней скуловой кости со смещением. Один из осколков настолько приблизился к важному кровеносному сосуду, что в любой момент могло произойти смещение острой косточки и наступить смерть от кровоизлияния в мозг. Колоть же обезболивающее было слишком рискованно: многие из таких препаратов содержат запрещенные вещества. Когда настало время принимать решение, Сайтиев сказал Миндиашвили: «Если завтра кувырок сделаю – буду бороться». Бувайсар ощущал себя словно во сне. Перед выходом на ковер он попросил тренеров: «Если увидите, что веду себя неадекватно, снимайте меня». Сайтиев оказался вполне адекватен и в полуфинале, и в финале против белоруса Гайдарова. В обеих тяжелейших схватках он таскал оппонентов на себе – и выиграл. По словам Бувайсара Сайтиева, у него даже почти через год после травмы, немело лицо, но бороться он все-таки смог. Сейчас Бувайсар не жалеет о том, что тот олимпийский цикл вышел таким сложным – помимо раздробленной скулы были еще и автокатастрофа, и серьезное пищевое отравление.

На данном примере трёхкратного олимпийского чемпиона мы наблюдаем необычайно высокое превосходство духа над телом.



Рис. 3. Работа на ковре учителя и ученика:
Д. Г. Миндиашвили и Б. Сайтиев

Сейчас в 2011 г., имея правильную внутреннюю силу, Дмитрий Георгиевич Миндиашвили в свои 77 лет трудится на благо отечественного спорта, выходя на ковер и работая над совершенствованием спортивной науки (рис. 3). В августе 2010 г. Президент России Дмитрий Медведев наградил Дмитрия Георгиевича медалью «За заслуги перед Отечеством III степени» [2].

Библиографические ссылки

1. Тер-Ованесян А. А. Спортобучение, тренировка, воспитание. М. : Физкультура и спорт, 1967.
2. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества : спецкурс для общеобразовательных школ. Красноярск : Красноярский информационно-издательский центр, 2011.

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

SPORTSMAN HIGH AS A MODEL IMITATION FOR YOUTH

This article discusses the physical and volitional human performance on the example of Olympic champions I. Yarygina and B. Saytseva.

Keywords: sports, youth, fighting, training.

© Арутюнян Т. Г., 2011

T. Г. Арутюнян
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнёва, Россия, Красноярск

A. M. Беляева
Государственный университет Айовы, США, Амес

ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛИ СУБЪЕКТА

Рассмотрены примеры проявления и отсутствия воли субъекта в большом спорте.

Ключевые слова: психика, спортсмен, воля, субъект.

Плохое психическое состояние спортсмена характеризуется возникновением навязчивых мыслей о предстоящих испытаниях, сомнений по поводу своей готовности. Сознание спортсмена угнетает ответственность за команду, он беспокоится по поводу состава противников, критического отношения зрителей. Под влиянием этих мыслей спортсмен становится возбужденным, вспыльчивым, впадает в состояние так называемой стартовой лихорадки или, наоборот, становится вялым, апатичным, впадает в состояние стартовой апатии [1]*.

Приведём пример отсутствия проявления воли или сломленной воли. В 1889 г. в штате Оклахома (США) родился мальчик Чик Джим Ба-Тхо-Хук, что означало Сверкающая Тропа. Для удобства произношения его называли Джим Торп. Подрастая, он стал прекрасно играть в футбол, бейсбол, неплохо плавать, принимать участие в школьных соревнованиях по легкой

* Термины «боевая готовность», «стартовая лихорадка», «стартовая апатия» предложены А. Ц. Пуни.

атлетике. На V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 г. Джим Торп выигрывает две золотые медали в пятиборье и десятиборье (рис. 1).

Но американским расистам показалось крайне оскорбительным, что эти медали выиграл не белый американец, а индеец-абorigен. И они, даже лишаясь законно завоеванных медалей, отправили в адрес МОК письмо, где говорилось, что Джим Торп до Олимпийских игр играл в бейсбол в профессиональном клубе, получая за это по 60 долл. (профессионалам в то время участие в Олимпийских играх было запрещено). Международный олимпийский комитет (МОК) рассмотрел это письмо и лишил медалей и Джима Торпа и США в целом.



Рис. 1. Джим Торп

США пошли даже на национальный ущерб, теряя две золотые медали, которые были возвращены в МОК. Второй призер в десятиборье швед Х. Висландер отказался принять эту медаль, сказав при этом: «Я слишком дорожу своей серебряной медалью, чтобы позволить себе принять чужую золотую медаль. Победил не я, победил Торп!». Торп был пожизненно дисквалифицирован, а его имя было вычеркнуто из списка олимпийских чемпионов.

Несправедливое решение МОК о дисквалификации и лишении олимпийских медалей нанесло Джиму глубокую психологическую травму. Спустя некоторое время трудно было узнать в жалком, спившемся человеке сильнейшего атлета мира. Во время игр 10-й Олимпиады, проходившей в 1932 г. в Лос-Анджелесе, в городе, где жил Торп, он долго бродил вокруг стадиона, не имея ни цента, чтобы купить входной билет. Его узнал вице-президент организационного комитета и провел на трибуну для почетных гостей. Зрители бурно приветствовали своего бывшего кумира продолжительными аплодисментами. О нем был снят фильм «Гигант стадиона». В 1952 г. Джим серьезно заболел и в марте 1953 г. на 64-м году жизни скончался. Его последними словами были: «Отдайте мои медали» [2].

Психическое состояние спортсмена, его настроение особенно важны перед соревнованиями и в их процессе. Сохранять «душевное» равновесие в это время не просто. Ожидание соревнований, их течение и результаты оказывают сильное влияние на сознание спортсмена. Чем крупнее масштабы соревнований и сильнее противник, тем сильнее его воздействие на психику спортсмена [2].

Следующий пример служит образцом проявления воли субъекта. Американский диско-бол Альфред Ортэр (рис. 2) за неделю до токийской Олимпиады 1964 г. сильно травмировал спину, что могло выбить из соревнований любого, но только не его.

Уже в отборочном туре он почувствовал сильную боль, похожую на удар кинжалом. Каждый оборот для него был жестокой пыткой. Перед финалом ему сделали новокаиновую блокаду. Но это не принесло желаемого облегчения. Ортэр отставал от чехосlovakского спортсмена Людвика Данека до пятой попытки. Но в пятой попытке он, собрав последние

сили, отправил диск на 61 м и стал чемпионом. «Боль была такой, – поделился после соревнования Ортэр, – что все время хотелось сбежать из круга. Но зато она мешала мне думать о чем-либо другом, и я совершенно забыл о страхах и волнениях. Я даже не смотрел на последний результат Данека...». Эта третья медаль была самой трудной из всех четырех, завоеванных им на олимпиадах.



Рис. 2. Альфред Ортэр в момент метания диска

Только великая сила воли способна помочь атлету высокого ранга побеждать в самых трудных соревнованиях [2].

Библиографические ссылки

1. Тер-Ованесян А. А. Спортобучение, тренировка, воспитание. М. : Физкультура и спорт, 1967.
2. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества : спецкурс для общеобразовательных школ. Красноярск : Красноярский информационно-издательский центр, 2011.

*T. G. Arutyunyan
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk*

*A. M. Belyaeva
State University of Iowa, the USA, Ames*

MENTAL STATE ATHLETE AS A FACTOR MANIFESTATION OF THE WILL SUBJECT

We propose an appearance and lack of will of the subject in professional sport.

Keywords: psychology, athlete, will, subject.

© Арутюнян Т. Г., Беляева А. М., 2011

T. Г. Арутюнян

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

D. Г. Миндиашвили

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

H. B. Гефт

Штутгартский боксерский клуб «Goldblau–Stuttgart»,
Германия, Штутгарт

ВЕРНЕР ЗЕЕЛЕНБИНДЕР – ЛЕГЕНДАРНЫЙ СПОРТСМЕН ГЕРМАНИИ

*Рассмотрен пример проявления сверхволи у лучшего спортсмена Германии 30-х гг.
прошлого века Вернера Зееленбиндера, бросившего вызов всему гитлеровскому режиму.*

Ключевые слова: спорт, воля, дух, мораль, антифашизм.

Во время непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям происходит формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферы спортсмена, а успех в занятиях и соревнованиях во многом зависит от развития интеллекта спортсмена, его эмоционального склада и морально-волевых качеств [1; 2].

Нравственность и связанные с ней определенный «дух», образ мыслей и чувств, пользующийся всеобщим уважением, присущи спорту не как некий внешний атрибут, а как элементарные и необходимые предпосылки [3].

Мораль (или нравственность) представляет собой особую форму общественного сознания, выполняющую 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 [4; 5]. 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 справедливом, любящем свою Родину, занимающем активную гражданскую позицию, противостоящем всякого рода низменным человеческим проявлениям [5]. Считаем нижеизложенный пример наиболее ярким проявлением гражданственности и патриотизма.

В 1933 г. заканчивался чемпионат Германии по классической борьбе. Недавно пришедшие к власти фашисты еще не в полной мере запустили свою государственно-террористическую машину. На пьедестал пригласили полутяжеловесов. После награждения, награждавший отошёл назад и, фанатично дрожа, выбросил руку вперёд: «Хайль!» Второй и третий призёры сразу ответили. Но чемпион застыл в неподвижной позе. В огромном зале с множеством зрителей можно было услышать, как летит муха. Зрители, в том числе и представители фашистского руководства, оцепенели от страха. Чемпион медленно поднял руку с крепко сжатым кулаком и негромко сказал: «Рот фронт!» Его слышали все [3; 6; 7]. Этот чемпион был Вернер Зееленбиндер, принципиальный антифашист (рис. 1).

Фюрер не смог перенести такой обиды, поэтому Зееленбindera сразу арестовали. Но продержали в тюрьме недолго, так как фашистов напугали массовые протесты спортивной общественности всей Европы. Боялись так же и осложнений с Международным олимпийским комитетом в преддверии берлинской Олимпиады 1936 г. Коллеги по антифашистскому сопротивлению не дали бросить Вернеру спорт. Он им нужен был как спортсмен и агитатор.

Выезжая на соревнования за границу, Зееленбиндер рассказывал правду о фашистах, передавал важные поручения антифашистам, находящимся в эмиграции.



Рис. 1. Вернер Зееленбиндер
на почтовой марке ГДР

Выйдя на Олимпийский ковер в 1936 г., Вернер не мог думать о борьбе. В этот день прошли массовые аресты его товарищей по сопротивлению фашизму. Он занял четвертое место. Зееленбиндер работал и противостоял фашистам, но в феврале 1942 г. его арестовали. На допросах присутствовало по пять гестаповцев. Они постоянно менялись, поэтому допросы продолжались и днем, и ночью. Лицо и спина спортсмена были сплошной раной. Выкрученные и сломанные пальцы не могли шевелиться. Несмотря на пытки, Вернер молчал. Сознание потерял только один раз, когда ему проткнули плечо раскаленным прутом. Он стал безнадёжным инвалидом, не чувствующим боли. Боль была настолько сильной, что он перестал ощущать её. Своей несгибаемой волей и сверхволей Вернер Зееленбиндер победил своих мучителей. Гестаповцы вынуждены были прекратить пытки и констатировать, что «несмотря на жесткую обработку, обвиняемый Зееленбиндер виновным себя не признал». От побега, готовившегося его товарищами, он отказался, так как не хотел, чтобы из-за него пострадали сотни людей. «Поэтому я не имею права бежать», – говорил Вернер. Когда в камеру вошли четверо гестаповцев и зачитали смертный приговор, 40-летний узник высунул его сидя, даже не повернувшись в их сторону. Оставшись после зачтения приговора один, он подошел к окну. В этот момент по кругу тюремного двора ходили заключённые. Некогда сильнейший атлет Европы не мог подтянуть к окну свое легкое, истерзанное пытками тело. Все же ударом кулака он разбил стекло: «Товарищи! Это я – Вернер Зееленбиндер! Сегодня в полдень меня казнят. Мы были сильными! Будьте и вы такими! Дни Гитлера сочтены! Передайте привет товарищам!»

Имея твердый характер и несгибаемую силу воли, Вернер Зееленбиндер получил бессмертие. В сердцах немцев осталась светлая память о своем славном сыне. Именем спортсмена-антифашиста названы улицы и школы, о нем написаны книги (рис. 2).



Рис. 2. Книга о Вернере Зееленбиндере

29 июля 1945 г. урна с прахом Зееленбингера была перенесена на место его старого клуба Berolina в Берлине. В его честь был назван стадион Werner-Seelenbinder-Kampfbahn.

В 1949 г. стадион был переименован в Stadion Neukölln. В ГДР имя Зееленбиндера носили спортивные школы, улицы, спортивные сооружения. На значке «Заслуженный мастер спорта ГДР» – профиль Вернера Зееленбиндера (рис. 3) [3; 6].



Рис. 3. Профиль Вернера Зееленбиндера на значке
«Заслуженный мастер спорта ГДР»

Принадлежность Зееленбиндера коммунистической партии и движению Сопротивления сделало его фигуру противоречивой. Но, несмотря на это, 24 октября 2004 г., в 60-ю годовщину со дня смерти Зееленбиндера, Stadion Neukölln был переименован в его честь – Werner-Seelenbinder-Stadion.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т. Г. Оздоровительная система профессора Виталия Фёдоровича Прядченко : монография. Красноярск : Город, 2011.
2. Тер-Ованесян А. А. Спортобучение, тренировка, воспитание. М. : Физкультура и спорт, 1967.
3. Дымов Я. М. И дружбой сильны богатыри: рассказы о сильнейших борцах мира. Ташкент : Медицина, 1985.
4. Арутюнян Т. Г. Основы физической подготовки допризывной молодежи : учебное пособие для студентов / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2009.
5. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физическая культура, 2005.
6. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества : спецкурс для общеобразовательных школ. Красноярск : Красноярский информационно-издательский центр, 2011.
7. Радец В. Вернер Зееленбиндер Он был сильнее : пер. с нем. 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1973.

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

D. G. Mindiashvili
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafev, Russia, Krasnoyarsk

N. V. Geft
Stuttgart boxing club «Goldblau–Stuttgart», Germany, Stuttgart

WERNER ZEELENBINDER – A LEGENDARY ATHLETE GERMANY

An example of a manifestation sverhvoli best athlete of the German 30-s Verner Zeelenbindera defied all the Hitler regime.

Keywords: sport, will, spirit, morality, anti-fascism.

© Арутюнян Т. Г., Миндиашвили Д. Г., Гефт Н. В., 2011

Т. Г. Арутюнян

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

В. Тайберт

Бронзовый призёр Олимпийских игр по боксу, Германия, Штутгарт

УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ – ШКОЛЬНИКУ И ОЛИМПИЙЦУ

Обосновывается необходимость выполнения утренней гигиенической гимнастики.

Ключевые слова: гимнастика, утро, гигиена, воля, сверхволя, здоровье.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) – одна из наиболее распространённых, популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности. Ее главная цель – улучшить переход от сна к обычной жизнедеятельности. Основу УГГ составляет разминка, ориентированная общую активизацию функций организма, преодоление инерции покоя, включение в повседневные дела в состоянии нормального тонуса и с хорошим настроением. В рамках этой формы занятий можно решать различные задачи – сохранение и формирование осанки, поддержание достигнутого уровня развития отдельных двигательных качеств, общей тренированности и другие, но при условии, если это не противоречит закономерностям постепенного развёртывания функциональных возможностей организма после многочасового пребывания в состоянии глубокого покоя [1].

В третьем тысячелетии в полной мере определилось кризисное состояние здоровья человека, его физического и духовного развития. Все в большей степени дают о себе знать глобальные проблемы, потеря духовных идеалов, практика прагматического, утилитарного характера в отношении существования человека.

Помощь могут оказать регулярные занятия физическими упражнениями в виде УГГ, которые развивают и совершенствуют силу духа, силу воли, уверенность в себе и в своих действиях. Они являются антиподом вредным привычкам, содействуют активной борьбе с ними [2].

Система в занятиях физическими упражнениями укрепляет самодисциплину, повышает работоспособность, определяет формы и виды активного отдыха, является гарантом в укреплении здоровья, отличного настроения, коммуникабельности субъекта. Самостоятельные, регулярные занятия физическими упражнениями – верное и надежное средство самосовершенствования субъекта, личности.

Наблюдения за современной молодежью убедили нас в том, что большинству не хватает даже минимальной воли для решения элементарных учебных задач. А если дело касается утренней гигиенической гимнастики? Ответ напрашивается сам собой.

Во время общения с учащимися 5–11 классов двух школ Красноярска (577 человек) в 2009–2010 учебном году, был задан вопрос: «Что Вы понимаете под утренней гимнастикой?». Большинство из учащихся (95 %) отвечали: «Бег на длинную дистанцию». Эти учащиеся считают, что утренняя гигиеническая гимнастика – это что-то похожее на тренировку с высокой нагрузкой. Такой неправильный стереотип, очевидно, сложился в обществе в целом. Поэтому эти же учащиеся и утверждают, что утренней гимнастикой не занимаются [3].

Постараемся рассеять данный негативный стереотип. Есть определённые физиологические возможности любого человека. Мы имеем в виду частоту сердечных сокращений (ЧСС). Приведем пример. Если у обычного человека ЧСС после сна составляет 60–65 ударов в минуту, то в полдень этот показатель уже 70–75. Во время разминки (потягивающие, растягивающие упражнения, спортивная ходьба и пр.) ЧСС 110–120 ударов в минуту, а во время интенсивной тренировки или бега уже 150–160 ударов в минуту. Соответственно, если следо-

вать неправильному стереотипу и проснувшись сразу побежать, то наш пульс с 65 подскочит до 160 (!) ударов в минуту. Конечно, это негативно скажется на работе сердечно-сосудистой системы, а также вызовет резкое психологическое отторжение от утренней гимнастики.

Мы говорим о том, что организм надо только лишь подготовить к началу учебного, трудового дня. Проснувшись, необходимо выйти на открытый воздух и сделать несколько вдохов-выдохов. Младенец, впервые появившийся на свет, сразу делает вдох. Так и проснувшийся человек, делая гимнастику, первым упражнением выполняет вдох-выдох. Далее – потягивающие и растягивающие упражнения. Только после этого следуют другие двигательные действия, которые каждый подбирает себе индивидуально.

Теоретическое положение о том, что человек должен проявить волю, поднявшись утром на гимнастику, которая бы способствовала улучшению настроения и хорошей работоспособности на весь день, принадлежит профессору В. Ф. Прядченко [2]. Ниже приведена краткая идея теории.

Именно утренняя гигиеническая гимнастика является незаменимой формой самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выти на открытый воздух по команде воли, при ведущей роли духа – это и можно назвать тем, что, в первую очередь, совершенствует и укрепляет волю [2; 3].

Но все же недостаточно выти на воздух с целью проделать утреннюю гигиеническую гимнастику, необходимо весь комплекс выполнить от начала до конца, и все упражнения выполнить полностью и в количественных, и в качественных характеристиках. Необходимо подчеркнуть, что количественные и качественные характеристики для каждого человека индивидуальны. Мы лишь намечаем контуры и даем рекомендации примерного комплекса. Подбор упражнений и решение их выполнить остается за каждым индивидуально.

Идея нашей методики заключается в том, что с помощью физического упражнения человек может развить в себе такие качества, как воля и сверхволя. Термин «сверхволя» не встречается в учебной литературе (впервые введен в оборот термин «сверхволя» профессором В. Ф. Прядченко). Под ним понимается способность человека на запредельных физических возможностях достигать поставленные перед собой цели.

Сегодня можно слышать такие изречения, что утреннюю гимнастику выполнять не обязательно, что и днем организм получает достаточную нагрузку, что мастера спорта вообще против утренней гимнастики, что после нее весь день хочется спать и т. д. и т. п. А как же В. И. Чукарин, который после утренней специализированной гимнастики учился в течение всего дня, вечерами проводил напряженные тренировки, участвовал в соревнованиях? Исключительно и благодаря такому режиму он смог быть дважды чемпионом Олимпийских игр по гимнастике (1952 и 1956 гг.). Но для этого надо было иметь железный характер, которым обладал наш герой [2; 3].

Утренняя гимнастика необходима и школьнику, и олимпийцу, только надо строго учитывать возрастные особенности, вид учебной, трудовой или спортивной деятельности, состояние здоровья или, напротив, диагностику заболевания. С учетом всех этих особенностей и составляется персональный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Библиографические ссылки

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008.
2. Арутюнян Т. Г. Оздоровительная система Виталия Фёдоровича Прядченко : монография. Красноярск : Город, 2011.
3. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества : спецкурс для общеобразовательных школ. Красноярск : Красноярский информационно-издательский центр, 2011.

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

B. Tajbert
Olympic bronze medalist in boxing, Germany, Stuttgart

MORNING EXERCISES AND STUDENT OLYMPIANS

The article explains the need for the morning of hygienic exercises.

Keywords: *gymnastics, morning hygiene, will, sverhvolya and health.*

© Арутюнян Т. Г., Тайберт В., 2011

Н. Г. Беляев
Ставропольский государственный университет, Россия, Ставрополь

ТЕСТОСТЕРОН И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА МЕТАБОЛИЗМ КАЛЬЦИЯ В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ИНТЕНСИВНЫМ МЫШЕЧНЫМ НАГРУЗКАМ

В эксперименте на животных установлено, что характер влияния тестостерона на кальциевый обмен определяется концентрацией вводимого гормона и функциональном состоянии организма. Тестостерон в дозе 0,125 мг на 100 г массы тела оказывает стабилизирующее действие на метаболизм кальция.

Ключевые слова: *кальций, физическая нагрузка, тестостерон, кальцитонин.*

Современный спорт характеризуется значительно возросшим объемом тренировочных нагрузок и накалом соревновательной борьбы, что часто провоцирует развитие ряда патологий в организме спортсменов. В частности, процент возникновения хронического физического перенапряжения (ХФП) и перетренированности среди занимающихся спортом из года в год повышается, являясь одной из причин внезапной смерти спортсменов [1–3]. Отсюда актуальна проблема изучения возможных механизмов возникновения данной патологии у лиц с высокой двигательной активностью.

Одним из возможных факторов, определяющих развитие ХФП, может явиться нарушение кальциевого гомеостаза. Кальций (Ca), как ключевой внутриклеточный регулятор, вовлекается в формирование не только различных физиологических процессов, но и патологических состояний клетки. Избыточное накопление Ca является основным фактором, дезорганизующим метаболизм клетки при сердечной недостаточности, вызванной острой ишемией, при параличе как нервной, так и мышечной клетки в период глубокой гипотермии, поражении нервных клеток при ишемии, травме мозга, при ряде распространенных неврологических болезней.

Регуляция обмена Ca в организме не ограничивается влиянием кальцитонина (КТ), паратгормона и гормональной формы витамина D₃, а включает обширный потенциал гуморальных факторов, механизмы действия которых на метаболизм Ca недостаточно изучены. Это, прежде всего, глюкокортикоиды, половые гормоны, соматотропин и тиротропин. Важным представляется исследование участия данных гормональных компонентов в регуляции метаболизма Ca в условиях адаптации к действию неблагоприятных факторов. При этом значимым является изучение роли тестостерона (T) в поддержании гомеостаза Ca, в связи с широким его использованием в медицинской практике и практике спортивных тренировок.

В предыдущих исследованиях было показано, что характер влияния тестостерона на кальциевый гомеостаз в условиях относительного покоя определяется концентрацией вводимого гормона. В частности, тестостерон, введенный в дозе 0,125 и 0,25 мг на 100 г массы тела, вызывает гипокальциемию, а в дозе 0,50 и 1,0 – гиперкальциемию. Механизм гиперкальциемического действия больших доз тестостерона до конца не ясен. Возможно, большие дозы вводимого Т изменяют нормальное соотношение в ансамбле гормонов, принимающих участие в регуляции кальциевого обмена, и способствуют нарушению гомеостаза в организме.

Гипокальциемический эффект мужского полового гормона опосредован изменением секреторной активности светлых клеток щитовидной железы. Подтверждением явились результаты эксперимента на тиропаротиреоидэктомированных животных, у которых введение аналогичных доз тестостерона не сопровождалось понижением уровня кальция [4]. При этом особенности влияния тестостерона на метаболизм Са в условиях выполнения интенсивных мышечных нагрузок практически не исследованы. В связи с вышеизложенным, в эксперименте на животных производилось исследование особенности влияния тестостерона на метаболизм Са в условиях выполнения однократной мышечной нагрузки и моделируемого ХФП.

Материалы и методы и исследования. Исследования были проведены на лабораторных животных – крысах-самцах линии «Вистар» массой 180–200 г в возрасте 6 месяцев.

При моделировании мышечных нагрузок использовался требан – бегущая дорожка. Хроническое физическое перенапряжение моделировалось у предварительно тренированных животных. Схема моделирования хронического физического перенапряжения у животных представлена в табл. 1.

Тренировка животных осуществлялась на протяжении 9 недель, в соответствии с модифицированной нами методикой Ю. П. Похоленчук (1970), неоднократно описанной в наших предыдущих работах [5; 6]. Все процедуры в работе с крысами осуществлялись согласно нормам и правилам обращения с лабораторными животными.

В соответствии с задачами работы гиперандрогения моделировалась путем внутримышечного введения Т, растворенного в оливковом масле. Кровь для анализа брали из хвостовой вены под ингаляционным наркозом с применением этилового эфира.

Таблица 1

Схема моделирования хронического физического перенапряжения у животных

Условия опыта	Дни наблюдений						
	1-й	5-й	10-й	15-й	20-й	25-й	30-й
Продолжительность бега, мин	40	90	40	190	240	До отказа	До отказа
Скорость бега, м/мин	20	25	30	35	40	30	25
Угол наклона ленты, град.	10	15	20	25	20	20	20

В крови определяли концентрацию общего Са методом абсорбционной фотометрии на фотометре КФК-2 с применением набора реагентов КАЛЬЦИЙ ОКФ ДДС. Концентрация КТ и Т определялась методом иммуноферментного анализа на микропланшетном ридере модели Benchmark, КТ-активность плазмы – методом биотестирования, с использованием в качестве тест-объекта мышей. Полученные результаты подвергались вариационно-статистической обработке.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе нашей работы исследовались особенности влияния тестостерона на метаболизм Са в условиях выполнения однократной мышечной нагрузки. Учитывая, что характер действия тестостерона на гомеостаз Са в организме определяется величиной введенной дозы, мы на данном этапе эксперимента использовали дозу, вызывающую гипокальциемию – 0,125 мг на 100 г массы тела, и дозу 1,0 мг на 100 г массы тела, введение которой способствует развитию гиперкальциемии.

Согласно данным, представленным в табл. 2, выполнение однократной мышечной нагрузки продолжительностью 90 мин. сопровождается развитием гипокальциемии и повышением уровня КТ и КТ-активности плазмы крови.

В случае предварительного введения гормона в дозе 0,125 мг на 100 г массы тела не регистрировалось возрастания секреторной активности С-клеток и значительного изменения биологической активности КТ. Содержание общего Са понизилось до $1,72 \pm 0,06$ ммоль/л при снижении уровня общего Са до $1,48 \pm 0,04$ ммоль/л в условиях выполнения аналогичной по продолжительности и интенсивности нагрузки, но без введения тестостерона. Высокая доза Т так же, как и в состоянии относительного покоя, способствовала развитию гиперкальциемии.

Таблица 2

**Результаты определения Са, КТ и КТ-активности плазмы в крови животных
при выполнении однократной мышечной нагрузки**

Условия эксперимента	Са, ммоль/л	КТ, пг/мл	КТ-активность, мед/мл
Покой	$2,26 \pm 0,05$	$27,0 \pm 2,1$	$0,46 \pm 0,11$
Покой + Т, доза 0,125 мг <i>P</i>	$1,54 \pm 0,07$ $< 0,001$	$90,5 \pm 4,9$ $< 0,001$	$5,52 \pm 0,92$ $< 0,001$
Покой + Т, доза 1,0 мг <i>P</i>	$2,79 \pm 0,14$ $< 0,05$	$23,9 \pm 3,6$ $> 0,1$	$0,56 \pm 0,12$ $> 0,1$
Мышечная нагрузка <i>P</i>	$1,48 \pm 0,04$ $< 0,001$	$80,7 \pm 5,2$ $< 0,001$	$22,61 \pm 1,89$ $< 0,001$
Мышечная нагрузка + Т, доза 0,125 мг <i>P</i>	$1,72 \pm 0,06$ $< 0,001$	$30,5 \pm 1,1$ $> 0,1$	$1,6 \pm 0,4$ $< 0,001$
Мышечная нагрузка + Т, доза 1,0 мг <i>P</i>	$2,39 \pm 0,01$ $> 0,1$	$29,8 \pm 6,2$ $< 0,001$	$0,32 \pm 0,14$ $> 0,1$

Примечание: *P* – достоверность отличий по сравнению с данными в покое; *n* во всех случаях равно 7.

Вторым этапом нашей работы являлось исследование динамики Са, секреторной активности светлых клеток щитовидной железы и уровня Т в условиях моделирования ХФП. Показателем смоделированного ХФП являлось падение массы тела, развитие анемии (количество эритроцитов понизилось до $2,62 \pm 0,18$ мл/мм³ при $6,98 \pm 0,15$ мл/мм³ после окончания 9-ти недель тренировок), снижение концентрации общего белка до $9,4 \pm 0,61$ г/л, а альбуминов до $5,1 \pm 0,43$ г/л (при их концентрации $53,0 \pm 2,77$ г/л и $24,5 \pm 2,69$ г/л, соответственно, на начало эксперимента).

Характер изменения Са и КТ в процессе моделирования ХФП представлен в табл. 3, из которой видно, что развитию исследуемой патологии в организме предшествует длительная гиперкальциемия и падение секреторной активности С-клеток и биологической активности КТ. Концентрация Т в ходе моделирования снижалась, достигнув критической величины на момент окончания эксперимента (табл. 3).

Завершающим этапом данной работы являлось исследование влияния вводимого Т на обмен Са в условиях моделируемого ХФП. Учитывая, что высокие концентрации гормона оказывают неблагоприятное действие на метаболизм Са в организме, мы на данном этапе исследования использовали дозу 0,125 мг на 100 г массы тела.

В результате проведенных исследований было установлено, что вводимый гормон оказывал стабилизирующее действие на метаболизм Са. Прежде всего, это проявлялось в отсутствии ярко выраженной гиперкальциемии и достоверных колебаний в содержании Са в ходе моделируемого ХФП. Так, если в условиях без введения Т на 5 день эксперимента содержа-

ние Са понизилось до $1,63 \pm 0,07$ моль/л, а на 20 день возросло до $2,73 \pm 0,08$ моль/л, то при введении гормона в указанные сроки эксперимента содержание общего Са в крови животных находилось в пределах физиологической нормы.

Таблица 3
Динамика концентрации Са и гормонального статуса крови
животных в процессе моделирования ХФП

Дни эксперимента	Исследуемые показатели			
	Са, моль/л	КТ, пг/мл	КТ-активность, мед/мл	T, нмоль/л
I	$2,20 \pm 0,01$	$27,0 \pm 2,1$	$2,72 \pm 0,62$	$22,3 \pm 0,89$
5	$1,63 \pm 0,07$ $P_1 < 0,001$	$46,7 \pm 1,4$ $> 0,1$	$5,39 \pm 1,4$ $> 0,1$	$6,9 \pm 0,81$ $< 0,001$
10	$2,06 \pm 0,08$ $P_1 > 0,1$	$22,4 \pm 2,3$ $> 0,1$	$4,69 \pm 0,89$	$20,9 \pm 0,58$ $> 0,2$
15	$2,38 \pm 0,04$ $P_1 < 0,001$	$11,5 \pm 1,6$ $< 0,001$	$0,14 \pm 0,06$ $< 0,001$	$5,3 \pm 0,49$ $< 0,001$
20	$2,73 \pm 0,08$ $P_1 < 0,001$	$7,34 \pm 1,2$ $< 0,001$	$0,11 \pm 0,04$ $< 0,001$	$3,3 \pm 0,48$ $< 0,001$
25	$2,00 \pm 0,10$ $P_1 > 0,1$	$22,7 \pm 1,6$	$3,42 \pm 0,12$ $> 0,1$	$2,4 \pm 0,28$ $< 0,001$
30	$1,18 \pm 0,03$ $P_1 < 0,001$	$24,3 \pm 1,2$ $> 0,5$	$2,89 \pm 0,42$ $> 0,5$	$0,8 \pm 0,11$ $< 0,001$

Примечание: I – данные на начало эксперимента; P – достоверность отличий по сравнению с данными на начало эксперимента; n во всех случаях равно 7.

Полученные данные позволяют предположить, что Т активно задействован в регуляции метаболизма Са в период адаптации к интенсивным мышечным нагрузкам. Его влияние может проявляться как опосредованно через изменение секреторной активности основных кальцийрегулирующих гормонов, так и непосредственно через собственные рецепторы в костной ткани.

Нельзя исключить и другие механизмы действия мужского полового гормона на физиологические процессы в организме. Гиперкальциемия, регистрируемая при длительном действии любого неблагоприятного фактора, является одной из причин избыточного накопления Са и, как следствие, развития кальциевого токсикоза. Удаление Са из клетки в условиях плазменной гиперкальциемии сопровождается сравнительно большим расходом энергии, так как происходит против большого градиента концентрации. В частности, перемещение одного иона Са из цитозоля в межклеточную среду нуждается в энергии гидролиза одной молекулы АТФ [7]. В рамках физиологических превращений энергии это очень большой ее расход. Следовательно, улучшение энергетического снабжения систем организма является следующей точкой приложения Т. В настоящее время доказана зависимость содержания гликогена в печени и мышцах, метаболизма липидов при физической нагрузки от концентрации тестостерона в крови.

Библиографические ссылки

1. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. 3-е изд. переб. и доп. Л. : Медицина, 1991.
2. Sudden death in young Competitive Athletes / B. J. Maron [et al.]. JAMA. 1996. Vol. 276. № 3. Р. 199–205.
3. Смоленский А. В., Любина Б. Г. Внезапная смерть в спорте: мифы и реальность // Теория и практика физической культуры. 2002. № 10. С. 39–42.

4. Беляев Н. Г. Метаболизм кальция в условиях формирования долговременной адаптации к мышечным нагрузкам // Физиологические аспекты функциональной подготовки в физическом воспитании и спортивной тренировке : тематич. сб. науч. работ. Волгоград, 2010. С. 23–28.
5. Беляев Н. Г. Определение концентрации общего кальция в крови как потенциального маркера состояния перетренированности // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 14–16.
6. Беляев Н. Г. Кальциевый обмен. Изучение возможности использования экстракта корня солодки голой как профилактического средства дизадаптации в спорте // Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 12–15.
7. Carafoli E. The calcium pumping // Ann. Rev. Physiol. 1991. № 51. P. 537–547.

N. G. Belyaev
Stavropol State University, Russia, Stavropol

TESTOSTERONE AND ITS EFFECT ON METABOLISM CALCIUM IN ORGANISM ADAPTATION TO INTENSIVE MUSCULAR LOAD

In animal experiments established that the nature of the effect of testosterone on calcium metabolism by the concentration of injected hormone, and functional state. Testosterone at a dose of 0.125 mg/100 g of body weight has a stabilizing effect on calcium metabolism.

Keywords: calcium, exercise, testosterone, calcitonin.

© Беляев Н. Г., 2011

Л. А. Глинчикова

Балтийский федеральный университет имени И. Канта, Россия, Калининград

Т. В. Шустова

Училище олимпийского резерва, Россия, Калининград

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗНАЧИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уровень физкультурно-спортивной активности населения во многом определяет вос требованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе, поэтому проведен анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения различных слоев населения, прежде всего, молодежи, в физкультурно-спортивную деятельность.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, физкультурно-спортивная активность.

В настоящее время не вызывает сомнения тот факт, что физическая культура – это необходимый элемент общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности. Физическая культура как потребность общественного развития служит одним из важнейших средств воспитания человека. Систематические занятия физической культурой содействуют всестороннему и гармоническому развитию личности, формированию высоких моральных и волевых качеств, эстетических вкусов, развитию умственных способностей. Физическая культура включает в себя много полезного эмоционального досуга человека в общественной

жизни. Посредством ее можно существенно увеличить функциональные резервы организма, повысить уровень его дееспособности, устойчивость ко многим неблагоприятным воздействиям внешней среды [1].

Ухудшение экономической ситуации повлекло за собой целый ряд социальных проблем: безработицу, низкий прожиточный уровень, платные медицинские услуги, которые привели к резкому снижению показателей здоровья населения, особенно у детей. В данном случае одним из доступных средств поддержания и сохранения здоровья, работоспособности людей остаются физическая культура и спорт. Однако интерес к ним со стороны большей части населения остается достаточно слабым. Учитывая стремительные изменения, происходящие в сознании и образе жизни людей, актуальность данного исследования резко возрастает.

Целью исследования является изучение актуальности развития физической культуры в условиях современного общества. Предметом исследования служит оценка значимости физической культуры у студенческой молодежи в условиях современного общества.

Мы предполагаем, что мотивацию занятий по физической культуре у студенческой молодежи можно повысить, если будут выявлены и устранены факторы, препятствующие занятиям, и созданы доступные условия для занятий физической культурой.

Задачи исследования заключаются в изучении отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности и социальной значимости физической культуры; выявление факторов, способствующих развитию физической культуры в современном обществе; определение мотивов занятий физической культурой и причин, препятствующих занятиям физкультурно-спортивной деятельностью студенческой молодежи.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ литературных источников, сравнительный метод, беседа и опрос, анкетирование, педагогическое наблюдение, синтез и обобщение общих итогов исследования.

В ходе работы проанализировано 47 источников литературы и установлено, что предназначение физической культуры как части общей культуры состоит в том, чтобы содействовать жизнедеятельности человека в ее целостности и в конкретных проявлениях и ситуациях. В процессе исторического развития физическая культура приобрела определенные формы (направления), которые тесно связаны с различными сферами деятельности человека: образованием и воспитанием, профилактикой и коррекцией здоровья, военным делом. Поэтому в определенном смысле она становится предпосылкой других уровней общекультурного бытия: мировоззренческой, политической, нравственной культуры и т. п. [2–5].

Для того чтобы получить достоверное представление об уровне физкультурно-спортивной активности молодежи, нами проанализированы показатели систематичности занятий. Анализ данных характеризует уровень устойчивости физкультурно-спортивной активности: 20,3 % опрошенных студентов систематически обращаются к физкультурным занятиям; 59,0 % – от случая к случаю; 20,7 % – не занимаются физическими упражнениями в свободное время, что свидетельствует о серьезных упущениях в физическом развитии молодежи.

Как показывают данные, более 10,1 % опрошенных студентов затруднялись оценить социальную роль физической культуры в формировании личности человека. На наш взгляд, такое положение, в первую очередь, характеризует слабую информированность молодежи о социальной сущности физической культуры.

Важным аспектом исследования стало изучение факторов, повышающих заинтересованность молодежи к занятиям физкультурой. С этой целью был задан вопрос: что побуждает Вас заниматься физической культурой? Распределение ответов выглядит следующим образом. У мужчин: желание повысить и сохранить физическую подготовленность – 1-е место (21,6 %); желание получить зачет по физической культуре – 2-е место (12,0 %); необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру – 3-е место (10,5 %). У женщин: оптимизировать вес, улучшить фигуру – 1-е место (16,6 %); желание получить зачет по физической

культуре – 2-е место (16,5 %); желание повысить и сохранить физическую подготовленность – 3-е место (13,4 %).

Следует особо отметить, что среди мотивов занятий физкультурой незначительна доля таких факторов, как воспитание воли, характера, целеустремленности (11,2 %), красивая манера и культура движений (11,9 %), рациональное использование свободного времени (8,4 %). Все эти результаты свидетельствуют о том, что занятия физической культурой не выполняют сегодня в полной мере воспитательную функцию, что, видимо, в значительной мере связано с существующим состоянием развития физической культуры в обществе, ее рейтингом, социальной значимостью. Бессспорно, это следствие слабого развития всей физкультурной отрасли и, конечно, свидетельство низкого уровня развития физической культуры в целом.

Исследование причин, сдерживающих развитие физической культуры, показало, что, прежде всего, следует назвать недостаток свободного времени и слабую материальную базу. Об этом свидетельствуют ответы на вопрос: что мешает Вам заниматься физической культурой?

Наиболее значимым фактором, как считают студенты, является недостаток свободного времени: 48,1 % опрошенных указывают этот фактор в качестве главной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности. В то же время большинство социологов, исследовавших бюджет свободного времени студентов, утверждают о наличии значительного количества времени, которое студенты отводят на досуговые формы занятий – от 1,5 до 3,5 ч в день. Анализируя полученные данные и сопоставляя их с другими, можно заключить, что причиной низкой активности в физкультурно-спортивной деятельности является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распорядиться и главное – невысокая ценность физкультурно-спортивной деятельности в структуре свободного времени студентов.

Результаты исследования позволили сделать следующие *выводы*. Физкультурно-спортивная деятельность наряду с другими видами деятельности входит в образ жизни молодежи. Большинство из них (81,1 % опрошенных) высоко оценивают социальную значимость физической культуры в жизни общества. Однако систематически используют средства физической культуры во внеучебное время лишь 20,3 % опрошенных респондентов.

Исследования показали, что определяющим фактором в мотивационном механизме занятий физкультурой является желание повысить физическую подготовленность (34,9 %), улучшить фигуру (27,2 %) и получить зачет по физкультуре (28,6 %).

Помимо полученных результатов исследования, много других причин безразличного отношения общества к занятиям физической культурой: это и слабая пропаганда значимости физической культуры, и высокая плата за посещение бассейнов, спортивных центров, тренажерных клубов, и недостаток свободного времени.

Также полученные результаты позволяют сделать вывод, что занятия физической культурой не выполняют сегодня в полном объеме одну из своих главных функций – воспитательную. Такую значимость занятий физической культурой отметили лишь 11,2 %.

Физкультурно-спортивную активность студенческой молодежи можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают им заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью, обратив особое внимание на неумение студентов распределять свое свободное время, слабое развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры и в целом на не отвечающий современным требованиям экономический базис физкультурного движения. И в то же время, несмотря на сложную социально-экономическую ситуацию, которая складывается в нашей стране, физическая культура для многих остается любимым увлечением, формой проведения досуга, поддержания работоспособности и сохранения здоровья. Печален тот факт, что физическую культуру не воспринимают как вид личностной культуры.

Пропаганда физической культуры должна сформировать у населения осознанное отношение к физической культуре, информировать о социальной значимости физической культуры, пополнять, углублять, обновлять знания специалистов в области физической культуры.

Библиографические ссылки

1. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: проблемы, суждения. М. : Современный спорт, 2004.
2. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры, 1997.
3. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2001.
4. Николаев Ю. М. Интегративная сущность физической культуры – отражение понимания человека как целостности / Актуальные проблемы теории и практики физической культуры. СПб, 2002.
5. Сундетова У., Баймурзин А. Высшее образование и перспективы развития сферы физической культуры, спорта и туризма // Теория и практика физической культуры. 2004. № 1.

L. A. Glinchikova

Baltic Federal University of I. Kant, Russia, Kaliningrad

T. V. Shustova

College of Olympic Reserve, Russia, Kaliningrad

STUDENTS' ATTITUDE TO SPORT AND SPORTING ACTIVITIES AND THE SOCIAL SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE

Level of fizkulturno-sports activity of the population in many respects defines a demand of physical training and efficiency of its development in a society, therefore given article is devoted the analysis of incentive forces which essentially influence process of involving of various levels of population, first of all, youth, in fizkulturno-sports activity.

Keywords: physical training, motivation, fizkulturno-sports activity.

© Глинчикова Л. А. , Шустова Т. В., 2011

M. B. Глубокая, B. A. Глубокий

Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации, Россия, Красноярск

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ПОДВОДНЫХ ОХОТНИКОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-КОНДИЦИОННОМ СПОРТЕ ЗРЕЛЫХ КОНТИНГЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ

Представлены методологические характеристики научного исследования по разработке методики подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте.

Ключевые слова: подводная охота, кондиционный спорт, средства, методы подготовки, спортивная тренировка.

Подводная охота относится к экстремальным видам спорта. Так, по данным М. Барди, только в Италии ежегодно в среднем гибнет 3 000 подводных охотников [1]. Несмотря на экстремальность, в Российской Федерации все большей популярностью пользуется данный вид спорта и досуга. Этому способствует большое количество водоемов и доступное по цене снаряжение.

По подводной охоте проводятся соревнования краевого (областного) масштаба, Кубок России, чемпионат России, чемпионат Европы, Кубок мира, чемпионат мира. Международные соревнования проводятся только в море, на глубинах 15–50 м, что требует специализированной, систематической тренировки. На данный момент в этом виде спорта российские спортсмены не могут составить конкуренцию представителям команд Италии, Греции, Португалии, Бразилии, Украины.

Изучив работы, посвященные подводной охоте [1–3], мы пришли к выводу, что в данной литературе рассматривается подготовка спортсменов высокого уровня. В других источниках не раскрывается содержание средств и методов подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте [4].

А. Ф. Гришин полагает, что система подготовки в подводной охоте в настоящее время находится лишь на начальной стадии формирования. Он отметил, что журнал «Мир подводной охоты», публикующий объявления и отчёты о соревнованиях, сведения о клубах и их деятельности, материалы по вопросам организации соревнований, является, по существу, популярным. По утверждению А. Ф. Гришина, появление в журнале методических статей по тренировке является, несомненно, значительным шагом вперёд в создании системы подготовки подводных охотников. Однако пока опубликованные в нём материалы носят во многом субъективный характер, построены в виде обмена опытом, в большинстве случаев ориентированы на высококвалифицированных спортсменов [3].

Л. П. Матвеев считает, что успех команд по различным видам спорта на международных соревнованиях зависит от массовости и налаженности переходных каналов между ординарным и профессионализированным спортом высших достижений, прежде всего, от системы подготовки резервов сборных спортивных команд страны с ее переходными формами спортивной профессионализации. Одной из разновидностей общедоступного (ординарного) спорта является физкультурно-кондиционный спорт зрелых контингентов населения [5].

Мировых лидеров в подводной охоте следует отнести к зрелому контингенту населения. Так, средний возраст участников чемпионатов Европы и мира находится в диапазоне 32–45 лет.

Таким образом, *проблема исследования* заключается в отсутствии научно обоснованной методики подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте зрелых контингентов населения, что не позволяет готовить качественный резерв для профессионализированного спорта высших достижений.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что научно обоснованная методика подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте позволит повысить уровень физической и психологической готовности у зрелых контингентов населения, проведение учебно-тренировочных занятий по разработанной нами методике сформируют у данной категории занимающихся необходимую готовность для участия в соревнованиях по подводной охоте.

Теоретико-методологическая основа исследования следующая:

- на философском уровне методологической основой исследования является диалектический метод познания как учение о всеобщей связи и развитии (Г. В. Ф. Гегель);
- общенаучном уровне в качестве методологической основы исследования выступает комплексный метод [6];
- конкретно-научном уровне методологическую базу исследования составили теории физической подготовки в спорте В. М. Зациорского, Л. П. Матвеева [5], Ю. В. Верхушанского, А. Н. Воробьёва, В. Н. Платонова, теоретические положения об особенностях подготовки в подводной охоте и фридайвинге, изложенные в работах Ж. Майоля, М. Барди [1], А. Лагутина [2], Н. Ф. Молчановой [7].

Объектом исследования является процесс подготовки к подводной охоте.

Предметом исследования явилась методика подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте зрелых контингентов населения.

Цель исследования заключается в научном обосновании методики подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте и определении ее влияния на двигательную, психологическую и функциональную подготовленность зрелых контингентов населения.

В соответствии с целью настоящего исследования должны решаться следующие задачи:

1. Изучить историю развития подводной охоты как вида спорта.
2. Рассмотреть средства и методы подготовки, характерные особенности двигательной деятельности подводных охотников в различных условиях.
3. Определить критерии готовности спортсменов к участию в соревнованиях по подводной охоте.
4. Научно обосновать методику подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте зрелых контингентов населения.
5. Определить эффективность разработанной методики подготовки подводных охотников.

Научная новизна исследования заключается в разработке научно обоснованной методики подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте, учитывающей возрастные особенности зрелых контингентов населения и способствующей формированию должной готовности занимающихся к участию в соревнованиях по подводной охоте.

Теоретическая значимость исследования заключается в результатах научной работы, которые продолжат развитие идеи о специфичности физической подготовки в спорте, её зависимости от особенностей соревновательной деятельности, единстве общей и специальной физической подготовки. Полученные результаты дополнят теорию подготовки в подводной охоте конкретными знаниями о возможностях целенаправленной физической подготовки зрелых контингентов населения.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная и научно обоснованная методика подготовки позволит формировать у зрелых контингентов населениянюю готовность к участию в соревнованиях по подводной охоте.

Для решения поставленных задач применяются следующие *методы исследования*: изучение и анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; пульсометрия; мониторирование числа, глубины и длительности погружений; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и выводы исследования будут изложены в последующих научных публикациях. Предполагаем на основе проделанной работы издать учебно-методическое пособие по методике подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте.

Библиографические ссылки

1. Барди М. Учебник подводной охоты на задержке дыхания. Киев : Olimpia, 2009.
2. Лагутин А. Азбука подводной охоты. Киев : Геопринт, 2008.
3. Гришин А. Ф. Физическая подготовка в подводной охоте в годичном цикле на этапе углубленной тренировки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Майкоп, 2009.
4. Виноградов В. И. Современная подводная охота + Новые правила подводной охоты. М. : Рыбацкая академия, 2010.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб. : Лань, 2005.
6. Кузин Ф. А. Диссертация: Методика написания. Правила оформления. Порядок защиты : пособие для докторантов, аспирантов и магистрантов. М. : Ось-89, 2000.
7. Молчанова Н. Ф. Основы фридайвинга. М. : Федерация фридайвинга России, 2008.

M. V. Glubokaya, V. A. Glubokiy
Siberian Institute of Law of the Ministry of Internal Affairs
of the Russian Federation, Russia, Krasnoyarsk

METHODS OF PREPARING SUBMARINE HUNTERS IN SPORTS AND SPORTS CONDITIONING MATURE POPULATIONS

The article presents the methodological characteristics of research to develop the methodology for underwater hunters in sports and sports conditioning.

Keywords: spearfishing, certified sports, tools, methods training, sports training.

© Глубокая М. В., Глубокий В. А., 2011

E. K. Гниденко, Н. Р. Рожкина
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы обучения молодежи. Оно приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность, играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что всегда представляется очень важной задачей.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт в вузе, проблемы организации спорта, студенты-спортсмены.

Нашей стране необходимы высокообразованные специалисты, воспитанные и сознательные, способные к активной деятельности в различных областях общественной и государственной жизни, в науке, на производстве. Нынешние студенты – это будущие творцы ХХI в., основатели новых культурных ценностей, создатели новых технологий, науки будущего. Поэтому целью физического воспитания в вузах является эффективное содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Основной задачей системы физического воспитания в школах является вовлечение учащихся в массовый спорт. Объясняется это, во-первых, тем, что физическим воспитанием в этих заведениях охвачены практически все школьники, а во-вторых, тем, что этот возраст человека наиболее благоприятен для развития и совершенствования физических возможностей организма.

Однако физическая культура как учебная дисциплина в вузе по содержанию, организации и проведению занятий существенно отличается от уроков физкультуры в средней школе. Специфика этого учебного процесса связана с комплектованием учебных групп с учетом индивидуальных особенностей, потребностно-мотивационной сферы, физической подготовленности и развития студентов. Такой подход предусматривает соответствующую регламентацию оптимальных норм как по объему, так и по интенсивности физических нагрузок, направленность и чередование различных видов и форм учебной работы [1–3].

Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования,

где определяется состояние их здоровья, физическое развитие и уровень физической и спортивно-технической подготовленности.

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманистического образования, выступает результатирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, является характеристикой ее общей и профессиональной культуры [4–6].

В процессе обучения в вузе физическое воспитание предусматривает решение следующих задач:

- формирование у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации спортивных мероприятий и тренировки, подготовке к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости постоянно и регулярно заниматься физической культурой и спортом и т. д.

Реализация поставленных целей требует усилий для преодоления ряда преград. Основные из них могут быть представлены следующим образом:

1. Отсутствие в некоторых вузах собственной тренировочной базы и других объектов инфраструктуры. В составе инфраструктуры должны быть тренировочная и соревновательная площадки для зимнего и летнего периодов занятия спортом с оборудованными помещениями для отдыха и бытовых нужд, тренажерный зал, трасса для бега, медико-восстановительный комплекс и др. В то же время выявлены случаи неэффективного использования предоставленной материальной базы, что объясняется недостаточным финансированием в условиях экономического кризиса либо отсутствием квалифицированного административно-хозяйственного и управлеченческого персонала.

2. Недостаточная обеспеченность спортивным инвентарем и оборудованием. При высоких ценах на качественный спортивный инвентарь, средства защиты и оборудование вузы нередко стараются экономить именно на этой статье расходов. При этом используют уже старый, находящийся на грани отказа инвентарь. Это может привести к травмированию не вполне сформировавшихся и не готовых к нагрузкам суставов. К таким же последствиям приводят тренировочные занятия в помещениях, не соответствующих нормам безопасности (бетонный пол в спортивном зале), применение несертифицированного оборудования (самодельные или списанные тренажеры и т. д.).

Также недостаточное финансирование особенно негативно влияет на качество подготовки спортсменов, сокращение игровой практики, и, как следствие, вынужденно уменьшается число выездных матчей и учебно-тренировочных сборов.

3. Низкая квалификация тренерских кадров. Часто преподавателями становятся бывшие игроки после завершения карьеры в профессиональном спорте или студенты, только что окончившие вузы. Одни могут быть чересчур требовательны к своим подопечным, а другие – наоборот, лояльны. Преподаватели, которые не имеют должной теоретико-методической подготовки и педагогической практики, обучая студентов, вынуждены руководствоваться исключительно собственным тренировочным и соревновательным опытом. При этом не

учитываются возрастные психофизиологические особенности обучаемого контингента, не используются современные методики преподавания, что ведет к низкому качеству спортивной подготовки, а иногда наносит вред физическому и психическому здоровью юных спортсменов.

Организационно-педагогические основы развития студенческого спорта необходимо рассматривать как совокупность государственных и общественных форм деятельности, осуществляемых в целях физического и спортивного совершенствования студенческой молодежи, удовлетворения ее интересов и потребностей, подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ.

Подводя итог, следует отметить главную особенность рассматриваемых проблем – невозможность достичь существенных изменений при воздействии на какой-либо отдельно взятый фактор. Требуется решение задач, обеспечивающих повышение эффективности преподавания физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, обеспечение спортсменов на всех этапах подготовки необходимой тренировочной базой, качественным спортивным инвентарем, научно-методической и медико-фармакологической поддержкой. Необходимы комплексные, системные меры, которые позволяют сделать занятия физической культурой и спортом потребностью каждого.

Библиографические ссылки

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. URL: <http://mbsi.mossport.ru>.
2. Лечебная физкультура в институте [Электронный ресурс]. URL: <http://antonovayu.ru>.
3. Лотоненко А. В. Физическая культура и здоровье : учеб. пособие. М. : Еврошкола, 2008.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru>.
5. Федякина Л. К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов // Физическое воспитание студентов. 2010. № 2. С. 119–123.
6. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkult-ura.ru>.

E. K. Gnidenko, N. R. Rozhkina
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Physical education is part of the comprehensive system of training young people and involve young people to culture through the motor activity in all its forms, plays a crucial role in shaping the personality of young people that always seems to be very important.

Keywords: physical education, sport in high school, the problem of how sports, student-athletes.

© Гниденко Е. К., Рожкина Н. Р., 2011

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

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Представленный материал может заинтересовать директоров школ и преподавателей физкультуры, директоров и преподавателей-инструкторов ДЮСШ по видам единоборств и всех, кто занимается различными видами систем рукопашного боя и единоборствами.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, совершенство, развитие личности, единоборства, ушу, таэквондо, айкидо, джиу-джитсу, хапкидо, дзюдо, традиционное каратэ, кёкусинкай каратэ, другие разновидности каратэ.

Занятия боевыми искусствами в нашей стране за последнее время обрели широкую популярность как среди мужского, так и среди женского населения. При этом занимающиеся в подавляющем большинстве преследуют цель оздоровления и овладения навыками и техникой самообороны. Занятиям единоборствами как способу борьбы с гипокинезией, формирования двигательной культуры в детском и подростковом возрасте и методу оздоровления на более поздних этапах онтогенеза уделяется значительно меньше внимания.

Анализ теоретических и практических аспектов школьной физической культуры показывает, что при использовании упражнений с элементами восточных единоборств во многих учебных заведениях, лицеях, колледжах, гимназиях устраняется ряд трудностей и проблем в физическом воспитании школьников. Это связано с тем, что единоборства у школьников вызывают большой интерес, и они с удовольствием занимаются этими видами спорта (основным фактором привлечения школьников является соревновательный этап некоторых видов боевых искусств). В ходе проведенного анкетирования нами было опрошено 1008 школьников 9–11-х классов г. Красноярска и Красноярского края (614 мальчиков и 394 девочки). С удовольствием занимаются каратэ 41 % мальчиков и 17 % девочек. Причем к тренеру ученики приходят добровольно, а к учителю – по обязательному расписанию и не всегда с охотой. По нашим данным, лишь 37 % мальчиков и 43 % девочек удовлетворены видами спорта, которыми они занимаются по школьной программе.

Таким образом, несмотря на многочисленные научные и методические разработки по физической культуре в школе, интерес детей и подростков к занятиям физическими упражнениями крайне низок. В то же время, отмечая огромный интерес школьников к занятиям боевыми искусствами (в том числе и восточными единоборствами), можно заметить, что эти виды еще не получили должного распространения в образовательных учреждениях. В большинстве школ отсутствуют хорошие специалисты по боевым искусствам, восточным единоборствам, очень мало научных разработок, методик и программ по отдельным видам единоборств.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества в его дальнейшем развитии и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности средствами боевых искусств предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из восточных единоборств, слагаемыми которых является крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, физическое совершенство, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, а также умения и навыки техник самообороны в приемах каратэ (и других видах систем рукопашного боя, единоборств и боевых искусств), мотивы и способы (умения) осуществлять оздоровительную и соревновательную деятельность [1; 2].

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию, совершенствованию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, а также умениям и навыкам техник самообороны, единоборств и боевых искусств;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей к выполнению специальных упражнений из видов боевых искусств;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, спорта и боевых искусств;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, нормализация психических процессов и свойств личности, т. е. воспитание гармонично физически и духовно развитой личности.

Воздействие боевых искусств на организм школьников (на примере восточных единоборств). Занятия восточными единоборствами открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Систематические занятия каратэ способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность учащихся.

Обсуждая эффективность разных вариантов организации учебного процесса, можно утверждать, что боевые искусства в системе физического воспитания повышают заинтересованность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

С этих позиций боевые искусства в системе физического воспитания формируют у детей школьного возраста не только физические, но и нравственно-этические качества.

В боевых искусствах существуют обоснования движений с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений в других видах спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося [3].

Главное преимущество восточных единоборств и боевых искусств состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения единоборств положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов, захватов, бросков помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию. Благотворное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении приёмов.

При регулярных занятиях каратэ происходит укрепление сердечно-сосудистой системы за счет увеличения сердечной мышцы, вследствие чего сердце может вытолкнуть большее крови в большой круг кровообращения.

Организация и методы исследования. Элементы системы формирования физической культуры личности на занятиях каратэ. В тренировочном процессе наряду с развитием физических качеств при изучении восточных единоборств применялись следующие методические направления и приемы:

1. Воспитание положительных психологических качеств: воли, решительности, выдержки, способности совершать хорошие поступки, уметь постоять за себя и друзей.
2. Акцентирование внимания учеников на морально-этическом аспекте боевых искусств (кодекс Бусидо): поведение в зале, культура внешности, уважение к старшим, к друг другу и др. При соблюдении кодекса нужно своевременно обращать внимание на нарушения.

3. Поддержание и укрепление связи с семьей, решение с ее помощью на всех воспитательных задач.

4. Проведение письменного и устного опроса после изучения теоретического материала для закрепления пройденных разделов.

5. В воспитательной работе – учет приобретенных ранее положительных качеств и норм поведения с применением методов убеждения, одобрения и похвалы, осуждения, порицания и неодобрения; показ на занятиях иллюстраций, фотографий знаменитых спортсменов, единоборцев России, основателей, мастеров-наставников школ боевых искусств мирового значения и России, олимпийских чемпионов и выдающихся людей; использование видеоаппаратуры с показом соревнований по видам спорта и по видам боевых искусств, с акцентом на правильности выполнения технических элементов и т. д.; приведение положительных примеров, обращение внимания школьников на позитивные моменты в жизни, акцентирование внимания на неправомерном поведении людей, анализирование последствий плохих поступков и извлечение правильных выводов. На родительских собраниях необходимо проводить беседы с родителями об успеваемости ученика, его успехах и неудачах.

6. Подбор каждому ученику индивидуальных практических заданий с учетом его способностей (выполнение элементов каратэ), тренировка отстающих физических качеств и работа над техническими элементами каратэ в домашних условиях, разработка теоретических заданий школьникам по пройденному материалу (подготовка докладов и сообщений), контроль и проверка домашних заданий.

7. Формирование у школьников нравственности путем уважения к старшим, к товарищам, к сопернику в бою, умения достойно вести себя на занятиях и т. д. Применяя метод наказания, следует учитывать мнение коллектива, исключая оскорблений. После наказания не следует вспоминать о нем, сохраняя с учеником доброжелательные отношения. Метод поощрения нужно применять не только к ученикам, которые добились успеха, но и к тем, кто добросовестно трудился на занятиях и показывал пример честных отношений, проявлял высокие нравственные качества – трудолюбие, ответственность, отзывчивость, помогал другим.

За учебный год в боевых искусствах рекомендуется пройти основные разделы, такие как базовая техника (ушу – тао, таэквондо – тули, кихон – айкидо, дзюдо, каратэ; ката – формальные упражнения, бой с тенью), стойки, удары руками, удары ногами, защита (блоки, захваты, броски, удержания). Освоить базовую технику перемещений (идоо), отработать комбинационную технико-тактическую подготовку (ката), освоить тактико-технические действия работы с соперником (сабаки-уходы) и обязательно использовать соревновательную подготовку (кумитэ, ката, тао, тули, бой с тенью и др.). Каждый раздел характеризуется развитием определенных групп мышц, физических качеств и требует различной физической, функциональной и психологической подготовки.

В целях проверки усвоения учебной программы и определения физической, функциональной и психологической подготовленности у школьников необходимо проводить соревнования по тао, тули, ката и кумитэ, а также сдавать экзамены на пояса с определением уровня мастерства в боевых искусствах. На тренировке рекомендуется проводить соревнования с показом правильных и красивых технических элементов (тао, тули, ката), а также проводить учебные поединки по кумитэ и поединки в борьбе на тренировке и по желанию школьника готовить его к участию в соревнованиях с получением медали, приза, почетной грамоты и т. д.

С целью выявления эффективности занятий каратэ на формирование физической культуры личности, физических и функциональных показателей у школьников в течение учебного года (10 месяцев) был проведен педагогический эксперимент. Две группы учащихся 9-х классов помимо обязательных уроков по физической культуре посещали дополнительно три занятия восточными единоборствами в неделю. При этом контрольная группа (КГ2, $n = 35$) занималась по программе общей физической подготовки с силовой направленностью [4], экспериментальная (ЭГ, $n = 35$) – по разработанной программе каратэ. Для сравне-

ния тестирование прошли и учащиеся, занимавшиеся физическими упражнениями только в рамках учебной программы [5], т. е. два раза в неделю по 45 мин (КГ1, $n = 35$).

Оценка физической культуры личности школьников определялась по следующим компонентам: деятельностно-практическому (формы занятий физическими упражнениями); мотивационно-ценостному (цели посещений занятий по физической культуре); когнитивному (уровень знаний по физической культуре и здоровому образу жизни); личностному (социальный статус школьника). Оценивание осуществлялось по специальной анкете, включающей 40 вопросов. Также было проведено тестирование физической подготовленности и функционального состояния.

Результаты и их обсуждение. После педагогического эксперимента в отдельных компонентах оценки физической культуры личности у школьников произошли следующие изменения: в деятельностно-практическом компоненте в ЭГ прирост за учебный год составил 35,24 %, в КГ2 – всего 16,16 %, а в КГ1 положительных изменений не произошло; в оценке образа жизни в ЭГ прирост составил 20,28 %, в КГ2 – 8,57 %, а в КГ1, наоборот, оценка образа жизни ухудшилась на 0,57 %; в мотивационно-ценостном компоненте в ЭГ прирост составил 32,87 %, в КГ2 – 4,29 %, в КГ1 – всего 1,43 %; в когнитивном компоненте уровень знаний у школьников ЭГ улучшился на 55,72 %, в КГ1 – на 13,58 %, а в КГ2 – всего на 7,15 %; в личностном компоненте прирост за учебного года в ЭГ составил 41,9 %, в КГ2 – всего 2,54 %, а в КГ1 произошло снижение на 1,59 %.

Общий процент прироста в конце учебного года по всем компонентам физической культуры личности составил: в ЭГ – 37,17 %, в КГ2 – 7,87 %, в КГ1 – 2,57 %.

В ЭГ занятия боевыми искусствами и единоборствами во внеурочной форме при систематических тренировках и экспериментальной методике оказывают положительное воздействие на формирование физической культуры личности. После педагогического эксперимента у школьников ЭГ по всем вопросам анкеты число положительных ответов приблизилось к 100 %; в КГ1 существенных положительных изменений во всех блоках анкеты не наблюдалось; в КГ2 в основном положительные изменения произошли, но менее значительные, чем в ЭГ. Физическая культура личности формируется при систематических занятиях общей физической подготовкой с силовой направленностью, но требует дополнительных педагогических методов.

В ЭГ у школьников, занимающихся боевыми искусствами во внеурочной форме, после педагогического эксперимента во всех двигательных тестах результаты значительно изменились в лучшую сторону (табл. 1). Наибольшие изменения произошли в тестах «Бег на 30 метров» ($p < 0,01$) (скоростные способности), «челночный бег» 3×10 ($p < 0,01$) (координационные способности) и «наклон вперед из положения сидя» ($p < 0,01$) (гибкость). Эти положительные изменения произошли за счет целенаправленной работы с учащимися, а именно, за счет комплексного воздействия средств физической подготовки и применяемой нами методики.

Во всех функциональных показателях в ЭГ также произошли положительные изменения ($p < 0,05$) (табл. 2). Более достоверные изменения зафиксированы в показателях «жизненная емкость легких» и «количество простудных заболеваний за учебный год» ($p < 0,01$).

Улучшения функциональных показателей в ЭГ связаны со спецификой данного вида единоборства, так как практически все упражнения из боевых искусств выполняются при интенсивной и скоростной работе, где значительную роль играет правильное распределение фаз дыхания, а также с включением в занятия теоретической части (лекции о здоровом образе жизни, правильном питании, гигиене, закаливании и др.).

Дополнительные занятия с силовой направленностью также улучшили большинство показателей физической подготовленности и функционального состояния школьников, однако в ЭГ положительные изменения оказались более выражены. В КГ1, учащиеся которой посещали только обязательные уроки по физической культуре, к концу учебного года в указанных показателях существенных изменений не произошло ($p > 0,05$). Это еще раз указыва-

ет на то, что двух обязательных уроков физической культуры для улучшения физических и функциональных показателей недостаточно.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности учащихся 9-х классов в экспериментальной и контрольных группах до и после эксперимента, $M \pm m$

Двигательные тесты	Мальчики ($n = 35$)			
	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий, p
Бег 30 м, с	ЭГ	$5,56 \pm 0,07$	$5,27 \pm 0,06$	< 0,01
	КГ1	$5,52 \pm 0,07$	$5,36 \pm 0,05$	> 0,05
	КГ2	$5,53 \pm 0,06$	$5,32 \pm 0,05$	< 0,05
Челночный бег 3×10, с	ЭГ	$9,22 \pm 0,12$	$8,72 \pm 0,08$	< 0,01
	КГ1	$9,20 \pm 0,13$	$8,88 \pm 0,09$	> 0,05
	КГ2	$9,11 \pm 0,12$	$8,74 \pm 0,08$	< 0,05
Прыжки в длину с места, см	ЭГ	$185,86 \pm 3,35$	$197,71 \pm 2,97$	< 0,05
	КГ1	$185,29 \pm 3,23$	$192,57 \pm 2,75$	> 0,05
	КГ2	$186,86 \pm 2,79$	$199,71 \pm 2,60$	< 0,01
6-минутный бег, м	ЭГ	$1065,29 \pm 24,73$	$1144,29 \pm 18,04$	< 0,05
	КГ1	$1076,0 \pm 23,64$	$1131,43 \pm 15,39$	> 0,05
	КГ2	$1062,0 \pm 23,52$	$1131,71 \pm 15,64$	< 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	ЭГ	$5,80 \pm 0,46$	$7,83 \pm 0,43$	< 0,01
	КГ1	$5,66 \pm 0,44$	$6,86 \pm 0,45$	> 0,05
	КГ2	$5,94 \pm 0,48$	$7,37 \pm 0,49$	< 0,05
Подтягивание, количество раз	ЭГ	$4,97 \pm 0,44$	$6,71 \pm 0,48$	< 0,05
	КГ1	$5,0 \pm 0,43$	$6,09 \pm 0,44$	> 0,05
	КГ2	$4,74 \pm 0,44$	$6,77 \pm 0,43$	< 0,01

Таблица 2

Показатели функционального состояния учащихся 9-х классов в экспериментальной и контрольных группах до и после эксперимента, $M \pm m$

Функциональные показатели	Мальчики ($n = 35$)			
	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий, p
ЖЕЛ, мл	ЭГ	$3,64 \pm 0,06$	$3,89 \pm 0,06$	< 0,01
	КГ1	$3,52 \pm 0,07$	$3,54 \pm 0,07$	> 0,05
	КГ2	$3,51 \pm 0,07$	$3,65 \pm 0,07$	> 0,05
Ортостатическая проба, ЧСС	ЭГ	$12,37 \pm 0,56$	$10,48 \pm 0,46$	< 0,05
	КГ1	$12,80 \pm 0,72$	$11,23 \pm 0,33$	> 0,05
	КГ2	$12,26 \pm 0,34$	$10,37 \pm 0,63$	< 0,05
АД систолическое, мм рт. ст.	ЭГ	$111,43 \pm 0,91$	$111,14 \pm 0,53$	> 0,05
	КГ1	$112,57 \pm 1,16$	$113,14 \pm 0,78$	> 0,05
	КГ2	$111,14 \pm 0,88$	$111,43 \pm 0,77$	> 0,05
АД диастолическое, мм рт. ст.	ЭГ	$71,14 \pm 0,88$	$70,85 \pm 0,62$	> 0,05
	КГ1	$69,43 \pm 1,45$	$69,14 \pm 1,01$	> 0,05
	КГ2	$69,71 \pm 1,30$	$70,0 \pm 0,85$	> 0,05
Рост, см	ЭГ	$162,57 \pm 0,78$	$164,42 \pm 0,79$	> 0,05
	КГ1	$161,03 \pm 0,96$	$162,20 \pm 0,97$	> 0,05
	КГ2	$161,60 \pm 1,05$	$163,40 \pm 1,02$	> 0,05

Функциональные показатели	Мальчики (n = 35)			
	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий, p
Масса тела, кг	ЭГ	51,83 ± 0,74	52,91 ± 1,04	> 0,05
	КГ1	49,26 ± 1,49	49,97 ± 1,34	> 0,05
	КГ2	51,20 ± 1,25	53,71 ± 1,13	> 0,05
20 приседаний за 30 с, ЧСС	ЭГ	68,86 ± 1,37	62,94 ± 2,07	< 0,05
	КГ1	73,54 ± 2,92	66,57 ± 2,22	> 0,05
	КГ2	70,06 ± 2,27	63,29 ± 2,33	< 0,05
Пропуски занятий по болезни, количество заболеваний за учебный год	ЭГ	1,91 ± 0,08	1,57 ± 0,08	< 0,01
	КГ1	1,80 ± 0,10	1,51 ± 0,09	< 0,05
	КГ2	1,86 ± 0,09	1,54 ± 0,09	< 0,05

Таким образом, разработанная экспериментальная методика в системе физического воспитания у школьников ЭГ, занимающихся каратэ во внеурочное время, обеспечивает:

- комплексное развитие физических качеств, улучшение показателей функционального состояния, повышение уровня теоретических знаний;
- умение школьников использовать средства боевых искусств для укрепления здоровья, формирования навыков единоборства, получая на тренировке опыт жестких контактных поединков, борцовской техники, умение осуществлять самозащиту в непредвиденных жизненных ситуациях;
- приобщение учеников к физическому и нравственному воспитанию, здоровому образу жизни, закаливанию организма, построению правильного режима труда и отдыха;
- прохождение квалификационных экзаменов по видам единоборств и участие в соревнованиях;
- способность переносить большие физические и психологические нагрузки, понимать необходимость требований дисциплины и быть подготовленными к прохождению военной и иной государственной службы.

Боевые искусства обладают определенной спецификой формирования физической культуры и эффективны при включении в тренировочный процесс методических материалов. Систематические и регулярные занятия по разработанной методике приводят к значительным положительным изменениям в личности школьников [6–8].

Проблема всестороннего физического и нравственного развития школьников всегда была актуальной, проблема здоровья школьника сегодня стоит очень остро, что и подтолкнула нас на разработку данной методики. К сожалению, на сегодняшний день боевые искусства представляют как вид спорта, происходит выделение лишь соревновательного этапа, в то время как духовно-нравственный и оздоровительные аспекты уходят на второе место. Боевые искусства – это прежде всего школа воспитания гармоничной личности, всестороннего развития человека, где спорт выступает в качестве соревновательного этапа и не является основой боевых искусств.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 11–16.
2. Ирхин В. М., Собянин Ф. И. Здоровьесориентированная система учителя физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2005. № 4.
3. Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика. М. : Физкультура и спорт, 1979.

4. Скотников В. Ф., Смирнов В. И., Якубенко Я. Э. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. М. : Советский спорт, 2005.
5. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1–11-х классов. М. : Просвещение, 2004.
6. Ояма Масутацу. Это каратэ. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002.
7. Морихэй Уэсиба. Будо рэнсю (Практика будо). М. : Добросвет, 2001.
8. Прядченко В. Ф. Единство духа и тела. Красноярск, 2005.

A. A. Golovnin

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

MARTIAL ARTS AS A TOOL FOR FORMATION OF PHYSICAL TRAINING SCHOOL OF PERSONALITY

This work can be interesting for the schools headmasters and the teachers of physical education, the headmasters and teachers-instructors of the Children Youth Sport Schools, for single combat classes and for all, who are occupied with different systems of hand-to-hand fights and single combat.

Keywords: physical culture, physical education, perfection, personal development, single combat, wu shu, tae kwon do, aikido, jiu-dzhitsu, Hapkido, Judo, traditional karate, kyokushinkai karate, other kinds of karate.

© Головнин А. А., 2011

C. A. Demina

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

ВЫНОСЛИВОСТЬ И УТОМЛЕНИЕ В СПОРТЕ

Рассматривается проблема выносливости и работоспособности в процессе выполнения многодневных физических нагрузок.

Ключевые слова: выносливость, работоспособность, спорт, утомление.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности [1]. В конечном счете, выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению.

Утомление – это состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности. Оно возникает через определенный промежуток времени после начала работы и выражается в повышенной трудности или невозможности продолжить деятельности с прежней эффективностью. Развитие утомления проходит через 3 фазы [1]:

1. Фазу компенсированного утомления, когда, несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы за счет больших,

чем прежде, волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий.

2. Фазу декомпенсированного утомления, когда человек, несмотря на все старания, не может сохранить необходимую интенсивность работы.

3. Фазу полного утомления – изменение скорости передвижения, длины и частоты шагов при утомлении в циклических двигательных действиях.

Причины развития утомления при физической работе еще не совсем изучены. Рассматривая утомление как комплексное явление, специалисты считают, что причиной его развития может быть снижение возможностей одной или нескольких «ведущих» для данного вида деятельности звеньев функциональных систем организма при неадекватных требованиях нагрузки. Развитие утомления зависит также от условий мышечной деятельности, от индивидуальных особенностей организма и от уровня тренированности [2].

Работоспособность в процессе выполнения многодневных физических нагрузок определяется взаимным соотношением процессов утомления и восстановления. Активное воздействие на восстановительные процессы не менее важная задача физической подготовки и спорта, чем адекватные тренировочные воздействия. Нагрузка и восстановление рассматриваются как две стороны одного процесса повышения физической работоспособности человека. Данные подтверждают, что процессы восстановления тренируемы. Скорость восстановления работоспособности после физических нагрузок – один из основных критериев оценки тренированности человека. Спортсмены высокой квалификации отличаются от обычных людей не только высокой физической работоспособностью, но и быстрым восстановлением после больших нагрузок. Ускорение восстановления можно достичь двумя путями:

1. Оптимизацией режима нагрузок и отдыха.
2. Использованием вспомогательных восстановительных средств [2].

При этом различают два основных направления воздействия на процессы восстановления:

1. Ускорение восстановления физической (или спортивной) работоспособности после напряженной трудовой деятельности, тренировок и соревнований.

2. Ускорение восстановления после перенесенных заболеваний или травм. В этом случае восстановление принято обозначать термином реабилитация.

Вместе с тем, в отличие от спорта, в условиях профессионально-прикладной физической подготовки использование вспомогательных восстановительных средств необходимо не столько для достижения своих предельных физических возможностей и рекордных результатов, сколько для ускорения полноценного восстановления в периоды отдыха после работы и непосредственно в ходе профессиональной деятельности, профилактики заболеваний и травм, сохранения здоровья и творческого долголетия [2].

На практике различают несколько видов выносливости: силовая, координационная, скоростная, аэробная и анаэробная, общая и специальная. Под *общей выносливостью* понимают способность человека к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающей положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека [1]. С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств [3].

Специальная выносливость – это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации. Иными

словами, это выносливость к определённому виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приёмы в течение схватки, игры и т. д.

Основными методами развития выносливости являются: 1) метод непрерывного (слитного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод [2].

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Эффективными средствами развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координированной и т. д.) являются специально приготовленные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства [4].

Выносливость является необходимым физическим качеством в любом виде спорта, особенно в плавании, борьбе и др. Без воспитания выносливости спортсмен не сможет выйти на новый уровень развития, а следовательно, не добьется наивысших результатов в избранном виде двигательной деятельности [5].

Библиографические ссылки

1. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры. М. : Физическая культура, 2005.
2. Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А. В. Карасёва. М. : Лептос, 1994.
3. Платонова В. М. Плавание. Киев : Олимпийская литература, 2000.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.
5. Каусилмен Дж. Е. Спортивное плавание : пер. с англ. М. : Физкультура и спорт, 1982.

S. A. Demina

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

ENDURANCE AND FATIGUE IN SPORT

This paper addresses the problem of endurance and efficiency in the implementation of multi-day exercise.

Keywords: endurance, performance, sports, fatigue.

© Демина С. А., 2011

Ф. В. Долгопятов
Дом детства и юношества № 2, Россия, Красноярск

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рассмотрена взаимосвязь интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития в учреждении дополнительного образования детей. Результаты исследования литературных источников свидетельствуют о теоретической составляющей в обосновании проблемы взаимосвязи и интеграции. Перспективной целью программы является создание условий для комплексного развития подростков (физического, интеллектуального и духовно-нравственного). Показана эффективность и результативность использования комплекса методов при реализации программы дополнительного образования.

Ключевые слова: силовое троеборье, комплексное развитие, тренировка, физическое развитие.

Учреждение дополнительного образования – один из социальных институтов детства, который создан и существует для детей и подростков, их дополнительного духовного, интеллектуального и физического развития.

На современном этапе уделяется внимание престижности и традициям физического совершенствования, но, к сожалению, совершенно утеряны связь и взаимодействие между физическим, интеллектуальным и духовно-нравственным развитием.

В современной литературе определена интеграция физического воспитания с интеллектуальным, нравственными, морально-этическим [1–5].

В теории физического воспитания и спорта разработана концепция физической активности [6]; взгляды на содержание, средства и методы образования по физической культуре [2], теория физической культуры личности [1].

Эти исследования позволили лишь теоретически подойти к решению проблемы физического развития личности в интеграции с интеллектуальным и духовно-нравственным воспитанием. На практике эта связь выражена слабо, поэтому при разработке программы дополнительного образования по силовому троеборью особое внимание былоделено созданию условий для комплексного развития подростков (физического, интеллектуального и духовно-нравственного).

Основными задачами при создании этих условий стали:

- теоретическое и практическое изучение современных техник и упражнений в пауэрлифтинге;
- формирование интереса к силовому троеборью как к средству гармонического развития здорового человека;
- развитие интеллектуальных, нравственных, физических качеств подростков;
- совершенствование техники общих физических и специальных упражнений за счет интеллектуального усвоения основных норм и правил пауэрлифтинга.

Для реализации поставленных задач в комплексе использованы как *методы* интеллектуального и духовно-нравственного развития (метод проблемного вопроса, методы визуального восприятия: аудио- и видеопросмотры, метод эвристической беседы), так и методы физического развития (методы силовых способов, динамической силы, силовой выносливости).

Применение *методов* интеллектуального и духовно-нравственного развития позволило усовершенствовать методику проведения тренировки юных спортсменов.

Связь теории и практики способствовала повышению эффективности тренировок и позволила улучшить результаты выступлений воспитанников секций на соревнованиях различных уровней.

Применение новых подходов в силовом троеборье позволило в 2010–2011 гг. качественно улучшить результативность выступлений подростков:

- на открытом краевом турнире на призы ветерана Великой Отечественной войны Владимира Ивановича Долгих в личном первенстве воспитанники секции «Силовое троеборье» заняли 1, 2, 3 места;
- на открытом первенстве СДЮСШОР «Здоровый мир» – заняли четыре первых и второе место.

Создание условий для комплексного развития подростков (физического, интеллектуального и духовно-нравственного) – одно из основных перспективных направлений дополнительного образования на современном этапе. В перспективе важно не упустить ни одно из условий развития, использовать результативные методы воспитания не только в теории, но и на практике.

Библиографические ссылки

1. Выдрин В. М. Динамика разработки теории физической культуры // Культура физическая и здоровье. Воронеж, 2004.
2. Матвеев Л. П. Интегративная тенденция в современном физкультуроедении. М., 2003.
3. Кузин В. В., Никитюк Б. А. Природное и духовное: Мозг – разум – дух в связи с физическим совершенствованием человека // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М., 1998.
4. Николаев Ю. М. К проблеме развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. М., 2001.
5. Николаев Ю. М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования. М., 2004
6. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.

F. V. Dolgopyatov

House of Childhood and Adolescence № 2, Russia, Krasnoyarsk

PROBLEMS AND PROSPECTS OF POWER TRIATHLON IN THE SYSTEM OF SUPPLEMENTARY EDUCATION

Are considered interrelation intellectual, spiritually – moral and physical development in establishment of additional education of children. Results of research of references testify about theoretical making in a substantiation of a problem of interrelation and integration. The perspective purpose of the program of section is creation of conditions for complex development of teenagers (physical, intellectual and spiritually – moral). Presentation of efficiency and productivity of use of a complex of methods at realization of the program of additional education.

Keywords: power triathlon, complex development, training, physical development.

© Долгопятов Ф. В., 2011

A. A. Дубов, Е. Г. Добровидов
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ПОТАКАНИЕ И РАСПЛАТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ

Рассматривается сказкотерапия как метод самопознания и психофизической коррекции.

Ключевые слова: *сказкотерапия, метод, инфантилизм, народ.*

Большинство студенческих работ по сказкотерапии на тему «воспитание сына», «мужское воспитание» отражают культурный и психологический инфантилизм современной российской студенческой молодежи. Конечно, навязываемая, оголтелая вестернезация коснулась больше тех, народов, современная идентичность которых заметно страдает. В этом смысле чеченский народ и другие народы, живущие на Кавказе, продолжают жить по чеченской пословице «Лучше вонь стариков, чем слова молодых». И им не грозит вырождение, и такие темпы убыли населения, которые предрекает русским Организация Объединенных Наций. Сказкотерапией как методом самопознания и психофизической коррекции мы занимаемся в течение восьми лет в рамках занятий в специальной медицинской группе, исходя из известного представления, что «все болезни от нервов», а также из определения здоровья Всемирной организацией здравоохранения, отводящего здравоохранению малую часть ответственности за здоровье, а большую часть – обществу, экологии и духовности. При написании сказок на указанную тему немало студентов отразили в них свои подсознательные проблемы. Среди них нередко герой сказки, т. е. сын, оказывается вдруг неким глупым, беспомощным и при этом наглым лентяем. Во-первых, родители в сказках часто просят, уговаривают отпрыска что-либо сделать, что само по себе не может быть стилем воспитания. Требовательности, взаимопонимания или нет, или они уходят на дальний план. Это и рождает такую личность ребенка, что родители сами оказываются беспомощны, что взрывает семью и разворачивает ребенка. Миры о демократическом воспитании, когда под этим скрывается не требовательная любовь, а убивающее попустительство, одолевают человека, общество, родителей и целые семьи; порождают проталкиваемую заигравшимся в гомосексуализм и уничтожение семьи Западом явно отдающую геноцидом ювенальную юстицию, благодаря которой каждый россиянин может лишиться детей из-за бедности, шлепка или слова. Сочетание лени, невежества, жадности приводит, по мнению психологов, к наркомании. Конечно, здесь могут быть и тунеядство и преступность, алкоголизм, курение, игромания и многое другое.

Далее приводится сказка Евгения Добровида, студента группы БИ-01, которая, как и некоторые другие сказки, является приятным исключением из описанных современных особенностей молодежи.

Жила была счастливая семья в маленькой деревушке на краю мира. И был в этой семье мальчик. Родители его любили больше всего на белом свете. Потакали они любому его капризу: хотел мальчик есть – тут же бежали готовить пир, хотел мальчик спать – тут же кровать ему стелили. Иными словами, делали все, что только он пожелает.

Как исполнилось мальчику восемнадцать лет – купили ему лошадь, как пошел под венец – построили ему дом. И все были рады и счастливы.

Но вдруг, в один злополучный день, страшная непогода разыгралась. Ураган валил деревья, сносил сараи; град решетил кровли и губил урожай; молнии разжигали пожары. Три дня бушевала невзguna, пока небо не прояснилось.

Но к огромному горю мальчика погубила непогода его дом и всю его родню – и родителей, и невесту, и лошадь. Остался мальчик совсем один и без крыши над головой. Некому ему теперь было кровать стелить, некому было пиры готовить, даже ездить было не на чем.

Загрустил молодец, да молвил вслух:

– Как же я теперь жить буду? Кто мне дом построит? Кто кушать принесет? Ничего-шеньки же не умею, сгину ведь так.

Скитался молодец по загубленной деревушке, да только и грустил о потере, ждал, пока кто-нибудь ему еды принесет, да коня подгонит. Скитался так, пока сам с голоду да холоду не помер.

Вот и сказке конец, а мораль ее такова: не потакали бы родители мальчику, не сгинул бы молодец, ибо жить сам умел бы.

Комментарий: при прочтении этой сказки у многих студентов наступал некоторый шок. Некоторые прямо говорили, что сильно жестоко, некоторые, что сильно нереально. Хотя известно, что при отключении света в Нью-Йорке некоторые «дети цивилизации» умерли от переживаний. Именно родительское, общественное, государственное попустительство, потакание, либерализм плодят такие уродства, как ленивые, наглые, неуспешные, несчастливые личности, семьи, живущие далеко не в любви и радости. Кроме этого плодятся маньяки, насильники, самоубийцы, аполитичные, коррупционеры. Забывается, что наши предки жили иначе. Забываются пословицы, но какая в них сила: «Не потопаешь, не полопаешь», «Один день – год кормит», «Убить бы день, а ночи не увидим», «Лучше хромать, чем сиднем сидеть», «Не топор рубит, плотник». Последняя пословица, на наш взгляд, намекает, что на цивилизацию надейся, а сам не плошай. Есть ты, опыт предков в тебе. Тем жив и счастлив будешь, т. е. с честью жить будешь, по-людски, по-родовому, по-народному, а не один одинешенек в мире.

A. A. Dubov, E. G. Dobrovidov
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

INDULGENCE AND RETRIBUTION IN THE STUDENT FAIRY TALE THERAPY

This article discusses fairy tale therapy as a method of self-knowledge and psycho-physical correction.

Keywords: *fairy tale therapy, method, infantilism, people.*

© Дубов А. А. Добровидов Е. Г., 2011

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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Рассматривается проблема необходимости индивидуальной подготовки спортсмена-футболиста.

Ключевые слова: *футбол, индивидуальная тренировка, функциональные возможности.*

Для достижения высоких результатов в профессиональном футболе большое значение имеет организация тренировочного процесса.

Успешное решение тренировочных задач в футболе возможно такими формами занятий, которые:

- позволяли бы давать тренировочные нагрузки и содержание в соответствии с индивидуальными функциональными возможностями футболиста;
- обеспечивали бы необходимые условия для совершенствования технического мастерства с учетом занимаемого места в команде;
- совершенствовали бы сильные и слабые стороны игрока;
- повышали бы уровень атлетического, функционального состояния и раскрывали бы его потенциальные возможности;
- позволяли бы правильно регулировать работу и отдых.

Известно, что решающим рычагом, который может повысить техническое мастерство, является принцип индивидуальности учебно-тренировочного процесса.

Что надо понимать под термином «футбольное творчество»? Это, прежде всего, умение целесообразно подбирать игроков для наиболее успешного ведения игры, правильно определять задачи и предоставлять свободу действий для решения поставленных задач. Все должно развиваться и воспитываться в гармонии.

Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства – процесс сложный, требующий систематической, ежедневной работы. И реализуется он не столько многократными повторениями стереотипов, сколько проигрыванием игровых ситуаций, характерных для выполнения главных функций в атаке и обороне [1–3].

Тренер должен разрабатывать такие станции и требовать многократного выполнения определенных действий до тех пор, пока не выработается необходимый автоматизм. Он должен помогать своим советом в выборе наиболее эффективного технического действия, но не должен ограничивать свободы, инициативы, индивидуального творчества игроков.

Для успешной работы по совершенствованию технического мастерства тренер должен быть готовым к ежедневному фундаментальному труду, к постоянному совершенствованию своего личного мастерства, выражавшегося в активном поиске новых средств и методов тренировки, в технике игры. Строго индивидуализировать тренировки, разнообразить их, чтобы игрок умел управлять скоростью и точностью выполнения на высоком уровне технико-тактических действий. Это один из главных козырей современного футбола. Задача сейчас заключается в том, чтобы тренеры во многом изменили методы совершенствования высшего индивидуального мастерства игроков.

Основной формой тренировочного процесса в футболе является групповой или индивидуальный урок. Избирается та или иная форма урока в зависимости от поставленных задач.

В методике тренировки профессиональных футболистов, как правило, применяется групповая форма занятий как наиболее разработанная. В таком занятии футболисты под руководством тренера решают общие тренировочные задачи с учетом особенности игры защиты, полузащиты и нападения и лишь в определенных эпизодах выполняют дифференцированную работу с учетом игрового амплуа.

В групповой тренировке почти исключается индивидуализация физических нагрузок, затрудняется совершенствование излюбленных («коронных») технических приемов и специфики выполнения двигательной и технической деятельности наиболее характерной специальности.

Когда индивидуальное мастерство каждого игрока будет на высоком уровне, футбол станет техничнее, красивее, результативнее.

Именно свое индивидуальное, привносимое каждым игроком в коллектив, отличает игру одной команды от другой, один матч от другого. Высокое индивидуальное техническое мастерство игроков всегда было основой успеха команд, а тактика целиком зависела от характера игры футболистов. Только высокое индивидуальное техническое мастерство может решать задачу повышения качества игры.

Индивидуальная тренировка должна проводиться в обстановке, приближенной к игре.

В индивидуальной тренировке тренеру и футболисту предоставляется полная возможность:

- индивидуального дозирования тренировочных нагрузок;
- выделения неограниченного времени на тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики техники с учетом занимаемого места в команде;
- совершенствования идеомоторных качеств, позволяющих наиболее успешно ликвидировать ошибки в выполнении технических приемов;
- создания благоприятных условий для коррекции (исправления ошибок) и контроля при выполнении движений;
- воспитания у игроков чувства ответственности и самостоятельности.

Что следует понимать под индивидуальной тренировкой? Это самостоятельное занятие футболиста по заданию, полученному от тренера или без него, по самостоятельному индивидуальному конспекту.

Индивидуально может тренироваться не только один, а несколько футболистов одновременно, но каждый решает свои конкретные задачи. Например, нападающий тренируется в умении обыграть защитника на фланге с последующей подачей мяча в определенную зону штрафной площади. Его партнер, крайний защитник, противодействуя нападающему, совершает отбор мяча. Путем многократного повторения оба тренируются в выполнении специфических приемов, характерных для занимаемого места в команде.

К ним можно подключать для индивидуальной тренировки и третьего игрока, например, центрального нападающего, получившего задание совершенствовать индивидуальное мастерство в выполнении удара по воротам излюбленным приемом с набеганием по летящему мячу или заданным приемом, и т. д.

Существует свободная тренировка футболиста (широко распространенная в зарубежных профессиональных командах). Она заключается в том, что игрок занимается самостоятельно, без всякого задания со стороны тренера. Такая тренировка может проводиться игроками только при весьма сознательном отношении к своей подготовке.

Для успешного осуществления индивидуальной тренировки тренер, совместно с игроком, должен разработать индивидуальный годовой тренировочный план.

Индивидуальный годовой тренировочный план составляется на основании данных об уровне физической, технической, тактической, морально-волевой подготовки и целей, которые ставятся перед игроком на предстоящий год.

Для правильного составления индивидуального плана необходимо иметь анализ данных по всем компонентам подготовки за прошедший год. В плане необходимо обязательно отражать требования и намечаемые достижения (результаты), предъявляемые к игроку по периодам.

Необходимо добиваться от игрока положительного восприятия целей, задач и путей их решения, предложенных тренером.

Кроме индивидуального годового тренировочного плана необходимо составлять текущий план на отдельный этап или период. Такое планирование позволяет весьма конкретно определить и раскрыть требования годового плана на короткий промежуток времени и правильно спланировать индивидуальную тренировочную работу, например, на двухнедельный и недельный микроциклы.

В целях наиболее эффективного индивидуального планирования необходимо осуществлять систематический контроль за игровой деятельностью футболистов (запись игр) и проводить тестирование по всем видам подготовки, которое позволит определить степень эффективности индивидуального планирования и внесение в индивидуальную тренировку соответствующих корректировок, а также степень эффективности применяемых средств и методов.

Полученные данные обязательно доводятся до сведения игрока, обсуждаются с тренером и заносятся в его дневник и тренерский журнал.

С целью определения технического мастерства, физического, функционального состояния футболиста и правильного планирования тренировочного процесса, для отдельного игрока проводится педагогический и врачебный контроль.

Следует заметить, что игрок должен приходить на тренировку с удовольствием, как и тренер. Если игрок и тренер не будут испытывать от тренировки и после нее удовлетворения, команда обречена на неуспех.

Классный футболист для поддержания своей специфической деятельности должен отводить час для самостоятельной тренировки, неважно когда – утром, днем, вечером.

И последнее, тренер в работе с футболистами должен учитывать индивидуальные особенности каждого игрока. Очень часто те упражнения, которые необходимы одному игроку, совершенно негодны для другого. Бессмысленно тратить массу драгоценного времени на упражнения, которые не оказывают должного действия на мышцы, работающие при игре в футбол, если даже они способствуют известному росту физической подготовки футболиста. Поэтому на практике следует концентрировать свое внимание на таких методиках тренировки, которые способствуют улучшению физического состояния футболиста и одновременно вырабатывают у игрока силу, ловкость и напряжение в игровых мышцах.

Библиографические ссылки

1. Искусство подготовки высококлассных футболистов : науч.-метод. пособие / под ред. проф. Н. М. Люкшинова. М. : Советский спорт, 2003.
2. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : Спорт-АкадемПресс, 2002.
3. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства : учеб.-методич. пособие. 2-е изд. М. : ТВТ Дивизион, 2006.

E. A. Cishinevsky

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

INDIVIDUAL COACHING FOOTBALL

In article the problem of necessity of individual preparation of the sportsman – the football player is considered.

Keywords: football, individual training, functionality.

© Кишиневский Е. А., 2011

B. B. Козин

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Россия, Омск

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКА МЯЧА В КОРЗИНУ

Изложены рекомендации выполнения и тренировки броска мяча в корзину.

Ключевые слова: совершенствование, бросок, мяч, индивидуальные особенности.

Совершенствование броска мяча в кольцо является сложным и трудоемким процессом, требующим неустанного внимания и контроля со стороны тренера. Большинство бросков, применяемых игроками на тренировках и в разминке, выполняются абсолютно неправильно.

Теоретический анализ литературы и практический опыт по повышению результативности бросков мяча позволили нам выделить важные моменты и рекомендации, на которые следует обращать внимание при выполнении и тренировке броска как игрокам, так и тренерам.

1. Сопровождать мяч после броска независимо от применяемого способа. В конце броска, после выпуска мяча, на секунду необходимо «замереть» с вытянутой рукой.

2. Концентрировать внимание на прицельной точке щита (если бросок мяча в корзину от щита) или на ближайшем крае кольца (если будет «чистый» бросок). Целью для глаз, при «чистом» броске является невидимая точка над передним краем обруча корзины. При выполнении штрафных бросков рекомендуется ориентироваться на дальний край обруча кольца.

3. Учитывать процент попаданий в бросках с различных позиций.

4. Использовать в конкретной ситуации способ броска, который наиболее подходит для данной игровой позиции.

5. Развивать способность выполнять броски одинаково правой и левой рукой. Одним из признаков мастерства в баскетболе считается умение одинаково хорошо играть как правой, так и левой рукой. Поэтому необходимо использовать приемы «симметричной» тренировки. Чтобы левая рука скорее овладела двигательными навыками, рекомендуется игрокам пере-

ключить на левую руку ряд движений, применяющихся в быту. Спортсмены, обладающие симметричной подготовленностью, проявляют более высокий уровень двигательной культуры.

6. Изучить, какая траектория броска наиболее удобна для отдельного игрока. Оптимальный угол выброса мяча зависит от индивидуальных особенностей. Игрокам, хорошо дифференцирующим направление (угол) броска, можно рекомендовать броски с крутой траекторией. Оптимизация угла вылета мяча при броске в корзину способствует повышению его точности. Оптимальный угол позволяет при точном броске самый большой диапазон допустимых вариаций скоростей полета мяча и ранее рекомендовался в 54–60°.

7. Слегка закручивать мяч при броске. Это поможет мячу упасть в корзину, если он попадет на душку кольца.

8. Тренировать умение сохранять равновесие при бросках.

9. Работать над способами бросков, наиболее подходящими физическим данным. Создание индивидуального эффективного комплекса приемов для каждого баскетболиста является одной из важнейших задач дальнейшего совершенствования техники бросков. Постоянной тренировкой или случайно игроки осваивают много различных специфических бросков. Специфические броски имеют преимущество. Партнеры игрока по команде, зная, что он владеет специфическим броском, могут заблаговременно подготовиться к борьбе за отскок, опередить защиту противника.

10. Прислушиваться к здравым советам в отношении бросков, но, прежде всего, полагаться на свое суждение.

11. Использовать щит при броске и уметь определять степень упругости различных щитов. Специалисты утверждают, что наиболее оптимальный диапазон выполнения бросков считается 15–45°. Хотя в некоторых исследованиях приводятся рекомендации в выполнении средних бросков с отражением от щита в диапазоне до 150°. Большинство же игроков высокого класса выполняют средние броски под углом 45° с отскоком от щита.

12. Развивать общую и специальную (бросковую) выносливость. Установлено, что недостаточный уровень подготовленности баскетболистов к выполнению бросков в условиях игровой деятельности высокой интенсивности приводит к ухудшению сократительных свойств мышц, снижению работоспособности двигательных центров головного мозга. Все это выражается в дискоординации рабочих функций и отражается на точности движений.

13. Тренировать все способы бросков не с целью применения их в игре, а с целью определения, над какими бросками в первую очередь проводить работу.

14. При подготовке к выполнению броска необходимо концентрироваться на попадании мяча в кольцо, а не на том, как продолжать борьбу за отскок после броска.

15. Развивать уверенность при бросках. Часто баскетболист слишком сосредоточивается на мысли, поразит он цель или нет, вместо того, чтобы следить за правильностью движений.

16. После любого броска нужно приближаться к щиту. После выпуска мяча бьющий должен приземлиться, сохранив равновесие, в готовности вступить в борьбу за отскок, перейти к прессингу, перехватить поспешно выполненную передачу, отступить назад в защиту или остаться в игре для последующих взаимодействий с партнерами. Приземляться следует чуть впереди перед точкой отталкивания.

17. Необходимо тренировать те виды бросков, которые чаще используются в игре.

18. Работать над скоростью и точностью броска, особенно если игрок отлично бросает с разных дистанций. Тренировочное воздействие на повышение скорострельности бывает двух типов: аналитическое – воздействие на отдельные фазы и интегральное – воздействие на бросок в целом. Особенность быстрого броска заключается в сокращении длительности выполнения всего приема в целом за счет укорочения или полного исключения подготовительной фазы.

19. Начинать тренировку в бросках нужно с короткой дистанции и затем постепенно ее увеличивать. Такая тренировка называется изнутри-наружу.

20. Соблюдать технологию выполнения броска. При броске в прыжке или с места следует удерживать на одной вертикальной линии ноги, колени, локоть, бросающую руку с

предплечьем, расположенным близко к телу и перпендикулярно полу. Мяч выпускать вверх в направлении цели, а не вперед, с движением головой, следующим за рукой, и одновременной с работой запястья, локтя и коленей.

21. Голова должна сопровождать броски вверх и в направлении цели.

22. Мяч надо удерживать прочно, без напряжения первыми суставами пальцев. Остальные части кисти не должны оказывать давления на мяч, хотя некоторые из них и могут контактировать с мячом.

23. Развивать помехоустойчивость. Из помех наиболее сильное отрицательное влияние на точность броска оказывает ограничение периферического поля зрения.

24. Использовать ситуации броска, приближенные к игровым, в разминке.

Изложенные рекомендации, вероятно, неполностью раскрывают особенности выполнения и тренировки броска, однако «отталкиваясь» от их содержания, появляется возможность применения каждой из рекомендаций к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с условиями игровой и тренировочной деятельности.

V. V. Kozin

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Russia, Omsk

THE MAIN PRINCIPLES OF IMPROVING THROW THE BALL IN THE BASKET

This paper presents recommendations of implementation and training throw the ball in the basket.

Keywords: improvement, throw the ball, individual features.

© Козин В. В., 2011

B. B. Козин

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Россия, Омск

УЧЕТ ЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ МЯЧА В КОРЗИНУ ЮНЫМИ БАСКЕТБОЛИСТАМИ

На основании проведенных исследований выявлено влияние расстояний между игроками атакующего и защитного плана на результативность бросков мяча в корзину. Результаты исследований значимы для тренеров по баскетболу, так как раскрывают особенности определения и учета личностного пространства юных баскетболистов, что позволяет охарактеризовать уровень противодействий соперников и планировать тренировочную работу по совершенствованию бросков с учетом фактора защитника.

Ключевые слова: результативность бросков, личностное пространство, юные баскетболисты.

В соревновательной деятельности юных баскетболистов частое проявление высокой активности защитных действий приводит к низкой результативности атакующих и разыгрывающих защитников [1]. Большую результативность и процент попаданий показывают нападающие, которые в данном возрасте значительно не отличаются по росту с центровыми игроками. Безусловно, в данном случае сказывается ростовой фактор [2; 3]. Однако высокая активность защитных действий определяется не только ростовыми показателями.

По результатам исследований центровые игроки не отличаются высокой результативностью, за исключением бросков из-под корзины. Большую роль в противодействии броскам соперников играют высокая концентрация и оценка игровой ситуации; техника и скорость перемещений в направлении мяча; высокая активность действий; выбор оптимальной дистанции до нападающего [4; 5].

Проблема исследования заключается в выявлении причин низкой результативности юных баскетболистов при выполнении бросков на разном расстоянии между нападающим и защитником.

Данные исследования связаны с научно-методическим обеспечением подготовки спортивного резерва по баскетболу при МУ ДОД СДЮШОР № 9 им. ЗТР В. Н. Промина города Омска.

Цель исследования – изучить особенности выполнения и результативности бросков в условиях противодействий соперника.

Задачи исследования:

1. Определить личностное пространство баскетболистов.
2. Выявить влияние расстояний между игроками атакующего и защитного плана на результативность бросков мяча в корзину.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, математико-статистические методы.

Результаты исследования заключаются в следующем. Дистанция между нападающим и защитником была разделена нами на отдельные пространственные территории согласно теории Эдуарда Т. Холла [6], которая рассматривает и подтверждает пространственные и территориальные закономерности применительно к баскетболу. Под территорией понимается пространство, которое человек считает своим. Это пространство как будто является продолжением его физического тела. Каждый человек имеет собственную личную территорию (пространство вокруг тела). Размеры этого пространства зависят от плотности людей, находящихся одновременно на одной территории. Размеры личной пространственной территории человека в принципе одинаковы, и ее можно условно разделить на 4 четкие пространственные зоны: интимная зона (от 15 до 46 см); личная зона (от 46 см до 1,2 м); социальная зона (от 1,2 до 3,6 м); общественная зона (более 3,6 м).

Исходя из вышеизложенных предпосылок предположим, что на баскетбольной площадке, размером 15×28 м и плотностью в 10 баскетболистов, каждый имеет равную личную пространственную территорию.

Таким образом, радиус личной территории каждого игрока рассчитывается по формуле

$$r = \sqrt{\frac{a \cdot b}{10}} / 2,$$

где r – радиус личной территории игрока; a – боковая граница разметки; b – лицевая граница разметки, т. е.

$$r = \sqrt{\frac{28 \cdot 15}{10}} / 2 \approx 3,24 \text{ м.}$$

В данном случае радиус личной территории каждого баскетболиста, находящегося на баскетбольной площадке составляет приблизительно 3,24 м. Исходя из этого, мы условно разделили расстояние между защитником и нападающим: до 1 м; от 1 до 2 м; от 2 до 3 м; свыше 3 м. Следует отметить, что расстояние между игроками фиксировалось в момент выпуска мяча из рук нападающим.

Анализ данных педагогических наблюдений за игровой деятельностью юных баскетболистов позволил выявить результативность дистанционных бросков на разных расстояниях между нападающим и защитником (табл. 1).

Исходя из полученных данных, можно заключить, что нападающие игроки чаще всего выполняли броски на расстоянии до защитника с 1 до 2 м. Низкая результативность дистан-

ционных бросков была показана игроками на расстоянии между нападающим и защитником до 1 м. Далее, по мере увеличения расстояния между игроками, наблюдается повышение результативности и количества бросков. В данном случае баскетболисты после получения мяча либо моментально выполняли бросок, не дожинаясь приближения защитников, либо использовали игровое пространство для их обыгрывания. Уменьшение количества бросков на расстоянии между игроками от 2 и более метров объясняется плотной опекой защитников и высоким уровнем защитных действий. Значительное снижение результативности и количества бросков выявлено на дальней дистанции на расстоянии между игроками до 1 м.

Таблица 1

Результативность дистанционных бросков на разных расстояниях между нападающим и защитником ($\bar{x} \pm m$), %

Расстояние между защитником и нападающим	Ближняя дистанция (< 3 м)		Средняя дистанция (с 3 до 6,25 м)		Дальняя дистанция (> 6,25 м)		Всего	
	Количество бросков	Результативность	Количество бросков	Результативность	Количество бросков	Результативность	Количество бросков	Результативность
< 1 м	11 ± 1	38 ± 1	10 ± 1	30 ± 1	3 ± 1	18 ± 1	24 ± 1	32 ± 1
с 1 до 2 м	12 ± 1	48 ± 1	14 ± 1	41 ± 1	7 ± 1	32 ± 1	33 ± 1	41 ± 1
с 2 до 3 м	6 ± 1	59 ± 1	14 ± 1	54 ± 1	6 ± 1	45 ± 1	26 ± 1	45 ± 1
> 3 м	5 ± 1	52 ± 1	7 ± 1	49 ± 1	5 ± 1	31 ± 1	17 ± 1	52 ± 1
Всего	34 ± 1	46 ± 1	45 ± 1	43 ± 1	21 ± 1	33 ± 1	100	42 ± 1

С увеличением расстояния от защитника до корзины использование нападающим игрового пространства за ним повышалось до 12 %. Выходит, что с увеличением расстояния от защитника до корзины, его чаще использовали нападающие. В итоге, с приближением нападающего к корзине повышается результативность бросков, а это, в свою очередь, свидетельствует о том, что использование игрового пространства за защитником способствует повышению результативности и увеличению количества бросков. Высокая результативность бросков с ближней дистанции обусловлена тем, что большинство бросков было выполнено при проходах под корзину после «обыгрывания» защитников на дальней и средней дистанциях (табл. 2).

Таблица 2

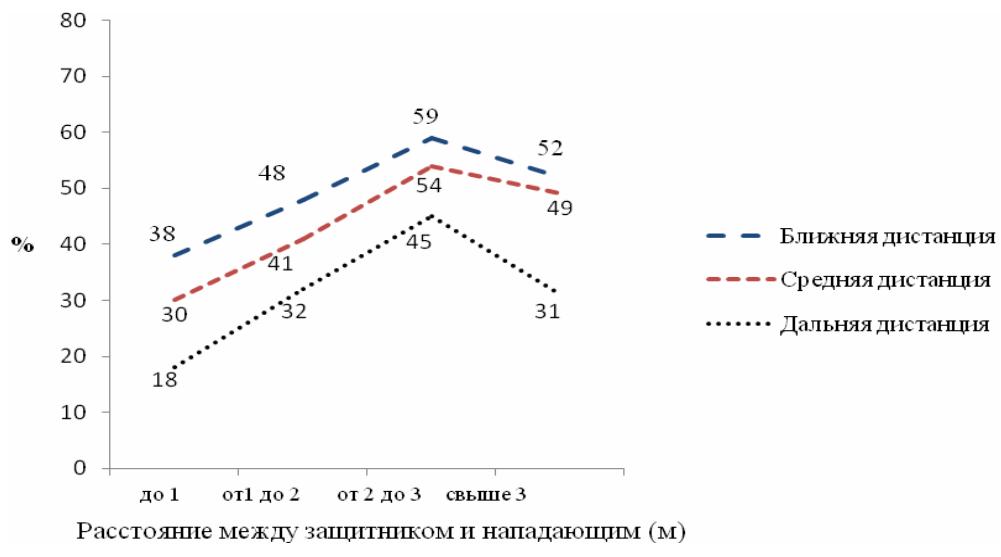
Результативность атакующих действий нападающего при использовании игрового пространства за защитником ($\bar{x} \pm m$), %

Расстояние от защитника до корзины	Количество бросков	Результативность	Использование игрового пространства за защитником при атаке
< 3 м	34 ± 1	46 ± 1	2 ± 1
с 3 до 6,25 м	45 ± 1	43 ± 1	9 ± 1
> 6,25 м	21 ± 1	33 ± 1	12 ± 1

Установлено, что динамика результативности дистанционных бросков имеет колебательный характер с особенностями, характерными для разных расстояний между нападающим и защитником (см. рисунок).

Самая высокая результативность бросков мяча в корзину была показана на ближней и средней дистанциях, при расстоянии между защитником и нападающим от 2 до 3 м. Однако с

увеличением расстояния между игроками более 3 м наблюдалось снижение результативности бросков на 5–14 %. Это объясняется тем, что с учетом высокой активности защитных действий нападающему приходится прилагать много усилий для «отыгрывания» расстояния свыше 3 м.



Динамика результативности дистанционных бросков на разных расстояниях между защитником и нападающим

В данном случае, возможно, оказывают влияние на снижение результативности высокая интенсивность двигательной деятельности и другие факторы. Также снижение результативности на 13–23 % наблюдается на расстоянии между игроками до 1 м и по мере увеличения дистанции.

Проведенные исследования позволяют более детально подойти к разработке модельных характеристик противодействий соперников.

1. В результате адаптации теории Эдуарда Т. Холла было определено личностное пространство баскетболистов. С учетом размеров баскетбольной площадки и одновременного нахождения на ней десяти игроков, каждый баскетболист имеет приблизительно 3,24 м личностного пространства.

2. Полученные результаты позволили выявить следующие характерные ситуации опеки, при которых происходит снижение результативности бросков юных баскетболистов: применение плотной опеки защитником на расстоянии до 1 м от атакующего игрока; расстояние (до 3 м) от защитника, применяющего плотную опеку по отношению к атакующему игроку, до корзины; увеличение дистанции бросков в условиях плотной опеки.

Библиографические ссылки

1. Яхонтов Е. Р. Теоретическое обоснование введение в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. Смоленск, 2006. С. 242–254.
2. Луничкин В. Г., Родионов А. В., Чернов С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе // Современные технологии в спортивных играх : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Омск : СибГУФК, 2005. С. 5–7.
3. Чилигин Д. В. Технология подготовки юных баскетболистов к соревновательной деятельности на основе реализации индивидуальных потенциальных возможностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2003.

4. Данилов В. А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: теория и методика : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1996.
5. Маньшин Б. Г. Повышение точности бросков мяча в баскетболе // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2007. № 4. С. 34–36.
6. Аллан Пиз. Язык телодвижений. М., 2003.

V. V. Kozin

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

ACCOUNTING FOR PERSONAL SPACE WHEN THE SHOTS THE BALL IN THE BASKET BY THE YOUNG BASKETBALL PLAYERS

On the basis of the spent researches influence of distances between players of the attacking and protective plan for productivity of throws of a ball in a basket is revealed. Results of researches are significant for trainers on basketball as open features of definition and the account of personal space of young basketball players that allows, to a certain extent, to characterise level of counter-actions of contenders and to plan training work on perfection of throws with the account of the factor of the defender.

Keywords: productivity of throws, personal space, young basketball players.

© Козин В. В., 2011

A. B. Козляков

Краснодарский университет МВД России, Россия, Краснодар

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Выявлены особенности силовой подготовленности борцов вольного стиля различной квалификации. Обследованы спортсмены массовых разрядов, а также кандидаты и мастера спорта. Было установлено, что у борцов, имеющих квалификацию от массовых разрядов до мастера спорта, наиболее выражены различия показателей скоростно-силовых и собственно силовых способностей.

Ключевые слова: борцы вольного стиля, силовая подготовленность.

Широким кругом специалистов в области спортивной тренировки признаётся, что успех в современном спорте обусловлен содержанием тренировки уже на ранних ступенях роста спортивного мастерства: ошибки в направленности и, как следствие, в содержании тренировки в детском, подростковом и юношеском возрасте в большинстве случаев не могут быть удовлетворительно исправлены в более поздние сроки. Поэтому вряд ли можно считать обоснованным малое число исследований в области силовой подготовки борцов вольного стиля в юношеском возрасте.

Например, если за последние тридцать лет по проблемам силовой подготовки борцов вольного и классического стиля высокой квалификации подготовлены и защищены диссертации Ф. Г. Бурякина [1], М. Г. Газиявдибирова [2], О. Е. Киракосяна [3], С. В. Новаковского [4], М. В. Осотова [5], В. Б. Уруймагова [6], то эта важнейшая проблема подготовки у борцов-юношей на уровне диссертационного исследования прямо не ставилась ни разу. По этой проблеме имеется лишь работа В. В. Рожковца [7], посвящённая вопросу применения дозированных отягощений для развития взрывной силы у подростков, на примере бегунов на ко-

роткие дистанции и борцов греко-римского стиля, а также работа В. Н. Вонорба [8], направленная на решение задачи силовой подготовки студентов-борцов. Обе работы позволяют лишь косвенно судить о характере силовой подготовки борцов вольного стиля в юношеском возрасте. Между тем восполнение такого пробела в теории подготовки борцов вольного стиля могло бы способствовать повышению эффективности их тренировки. Сказанное обуславливает актуальность работы в этом направлении. Первым шагом при планировании направленности и содержания силовой подготовки борцов вольного стиля юношеского возраста могли бы стать знания об особенностях силовой подготовленности спортсменов различной квалификации. В этом случае характеристики силовой подготовленности борцов более высокой квалификации могли бы послужить ориентирами в силовой подготовке юношей.

Для определения особенностей силовой подготовленности борцов вольного стиля различной квалификации был проведён эксперимент, в котором приняли участие 44 спортсмена массовых разрядов (МР), 32 спортсмена, имеющих квалификацию кандидата в мастера спорта (КМС), и 12 борцов, имеющих звание мастер спорта (МС) средних весовых категорий.

Использовались тесты, рекомендованные Примерной программой для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва [9], а также тесты, предложенные автором исследования и предварительно проверенные на метрологическую добротность.

Достоверность различий выборочных показателей определялась при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Из анализа данных (табл. 1) видно, что не обнаружено достоверных различий только между результатами в беге на 30 м и подъёме партнёра у борцов массовых разрядов и борцов, имеющих квалификацию КМС, и у борцов КМС и МС, в поднимании ног – у борцов массовых разрядов и борцов, имеющих квалификацию КМС, а также в приседании с партнёром – у борцов КМС и МС. Результаты всех остальных тестов достоверно различаются у спортсменов разной квалификации: они выше у более квалифицированных борцов. Необходимо отметить, что, несмотря на отсутствие достоверных различий в некоторых применявшимся тестах между спортсменами различной квалификации, в целом зарегистрирована тенденция неуклонного роста показателей силовой подготовленности с повышением квалификации борцов. Это подтверждает их значимость в структуре подготовленности борцов вольного стиля. Однако величины прироста показателей различных силовых способностей неодинаковы.

Наименьшие различия между результатами рассматриваемых групп борцов вольного стиля обнаружены в тестах силовой выносливости.

В тестах, предложенных нами, результаты которых являются показателями скоростно-силовых способностей с преимущественным проявлением силового компонента (метание гири), различия между борцами разной квалификации оказались наибольшими из всех применявшихся тестов. Несколько меньше различия результатов борцов разной квалификации в тестах собственно силовых способностей (становая тяга, жим лёжа и жим лёжа ногами).

В то же время следует отметить, что у борцов массовых разрядов (находящихся на этапе углубленной спортивной специализации) зафиксированные показатели силовой выносливости могут быть оценены гораздо выше, чем показатели скоростно-силовой подготовленности (в соответствии с нормативами Примерной программы). Средние показатели силовой выносливости по группе борцов массовых разрядов только в двух тестах могут быть оценены в 4 балла. Средние результаты остальных четырёх тестов силовой выносливости в этой группе борцов превышают нормативы, оцениваемые в 5 баллов.

Между тем, из 12 тестов скоростно-силовой подготовленности результаты лишь в четырёх тестах могут быть оценены в 4 балла, причём это наивысшие оценки среди тестов скоростно-силовых способностей в этой группе борцов. Так, по прыжковым тестам (прыжок в длину и высоту с места, а также тройной прыжок с места) средние результаты по группе могут быть оценены в 2 балла (тройной с места) и даже менее чем в один балл (прыжки в длину и высоту с места).

**Показатели силовой подготовленности борцов вольного стиля различной квалификации
(среднее арифметическое ± стандартное отклонение)**

Тесты	Результаты			Достоверность различий		
	МР	КМС	МС	МР–КМС	КМС–МС	МР–МС
1	2	3	4	5	6	7
30 м, с	4,94 ± 0,311	4,81 ± 0,241	4,64 ± 0,291	p > 0,05	p > 0,05	p < 0,01
Канат 4 м, с	8,84 ± 0,615	8,03 ± 0,536	7,31 ± 0,375	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Длина с/м, см	192 ± 12,9	218 ± 16,1	241 ± 13,1	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Высота с/м, см	46,2 ± 4,44	53,2 ± 4,04	56,4 ± 3,45	p < 0,001	p < 0,05	p < 0,001
3-й с/м, см	531 ± 55	621 ± 49	697 ± 34	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Бросок мяча вперед, см	811 ± 85	954 ± 95	1102 ± 43	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Бросок мяча назад, см	998 ± 103	1102 ± 133	1224 ± 67	p < 0,001	p < 0,01	p < 0,001
Подтягивания 20 с, раз	10,2 ± 1,76	12,4 ± 1,45	14,6 ± 1,38	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Сгибание рук лёжа 20 с, раз	19,7 ± 2,65	23,4 ± 2,21	26,7 ± 1,87	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Сгибание туловища 20 с, раз	16,3 ± 2,30	19,2 ± 2,58	23,4 ± 1,00	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
10 бросков подворотом, с	26,2 ± 2,26	23,2 ± 1,29	20,6 ± 0,79	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
10 бросков прогибом, с	29,1 ± 2,25	26,1 ± 2,06	22,8 ± 0,79	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Подтягивание, раз	17,6 ± 1,78	19,2 ± 1,52	20,4 ± 1,00	p < 0,001	p < 0,05	p < 0,001
Сгибание рук лёжа, раз	67 ± 5,1	73 ± 6,7	81 ± 2,8	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Сгибание рук на брусьях, раз	42 ± 3,1	46 ± 3,7	50 ± 2,0	p < 0,001	p < 0,01	p < 0,001
Приседания, раз	12,5 ± 2,14	13,5 ± 1,98	14,5 ± 1,31	p < 0,05	p > 0,05	p < 0,001
Поднимание ног, раз	12,4 ± 1,97	13,1 ± 1,96	14,5 ± 1,68	p > 0,05	p < 0,05	p < 0,01
Подъём партнёра, раз	14,2 ± 2,29	15,2 ± 1,95	16,1 ± 1,08	p > 0,05	p > 0,05	p < 0,01
Метание гири вперед, см	412 ± 63	519 ± 55	624 ± 14	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Метание гири назад, см	543 ± 61	672 ± 80	812 ± 17	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Метание гири слева, см	345 ± 41	434 ± 43	528 ± 12	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Метание гири справа, см	332 ± 38	423 ± 49	521 ± 12	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Становая тяга, кг	98 ± 11,4	116 ± 10,6	134 ± 8,9	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Жим лёжа, кг	60 ± 7,0	72 ± 8,5	83 ± 6,2	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001
Жим лёжа ногами, кг	86 ± 11,1	105 ± 9,8	122 ± 6,0	p < 0,001	p < 0,001	p < 0,001

Необходимо отметить, что невысокий уровень результатов зафиксирован и в тестах, которые, несомненно, можно отнести к тестам специальной скоростно-силовой подготовленности. Так, результаты в тестах «10 бросков подворотом» и «10 бросков прогибом» могут быть оценены только в 3 балла.

Обобщение результатов исследования, во-первых, позволяет констатировать значимость в структуре подготовленности борцов высокой квалификации всех рассматривавшихся силовых способностей, во-вторых, даёт возможность предположить следующее: 1) менее выраженные различия результатов борцов разной квалификации в тестах силовой выносли-

вости обусловлены направленностью силовой подготовки на развитие именно этой двигательной способности; 2) более выраженные различия между спортсменами массовых разрядов и КМС, КМС и МС, массовых разрядов и МС по показателям скоростно-силовых способностей с преимущественным проявлением силового компонента, собственно силовых и скоростно-силовых способностей обусловлены, с одной стороны, направленностью отбора в соответствии с требованиями соревновательной двигательной деятельности, с другой стороны, недостаточным вниманием при тренировке спортсменов более низкой квалификации к развитию названных проявлений силы.

Библиографические ссылки

1. Бурякин Ф. Г. Педагогический контроль силы и выносливости отдельных групп мышц борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ГЦОЛИФК, 1986.
2. Газиявдибиров М. Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ВНИИФКиС, 2006.
3. Киракосян О. Е. Средства и методы педагогического контроля силовой подготовленности борцов (по показателям мышц брюшного пресса и поясничной области) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ГЦОЛИФК, 1983.
4. Новаковский С. В. Локальная силовая подготовка борцов для выполнения сложных технико-тактических действий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 1998.
5. Осотов М. В. Методика скоростно-силовой подготовки борцов на основе биомеханических критериев соответствия специальной двигательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1997.
6. Уруймагов В. Б. Специальная силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля тяжелых весовых категорий : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2009.
7. Рожковец В. В. Научно-педагогические основания применения дозированных отягощений для развития взрывной силы у подростков: на примере бегунов на короткие дистанции и борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар : КубГУФКСиТ, 2007.
8. Вонорбао В. Н. Управление процессом скоростно-силовой подготовки студентов-борцов с использованием методов экспресс-контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск : Дальневост. гос. акад. физ. культуры, 2006.
9. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев [и др.]. М. : Советский спорт, 2003.

A. V. Kozlyakov

Krasnodar University of the Russian Interior Ministry, Russia, Krasnodar

COMPARISON OF THE FORCE READINESS WRESTLERS OF DIFFERENT SKILLS

The aim of this article was revealing of features of power readiness of freestyle wrestlers of various qualification. In work sportmen of mass categories, and also candidates and masters of sports have been surveyed. It has been established that at the wrestlers from mass categories to the master of sports distinctions of indicators of power and maximal force abilities are most expressed.

Keywords: freestyle wrestlers, strength readiness.

© Козляков А. В., 2011

B. M. Кравченко, K. C. Лавриченко
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

B. H. Кравченко

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по регби», тренер высшей категории, Россия, Красноярск

ТЕСТИРОВАНИЕ КАК ОСНОВНОЙ КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ ЮНОШЕСКОГО РЕГБИ

В спортивных единоборствах и командных видах спорта, как правило, существует ранняя спортивная специализация, что приводит к увеличению объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому для эффективной работы тренеру-преподавателю на каждом этапе учебно-тренировочного процесса важно знать состояние физических кондиций своих подопечных. Данную информацию ему позволяют получить специализированные общефизические тесты.

Ключевые слова: здоровье, регби, физическая подготовленность, тестирование, динамика потенциальных возможностей игрока.

Ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения, увеличение учебной нагрузки, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о необходимости использования доступных основной массе молодежи внеучебных форм организации физкультурно-спортивных занятий, создания устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

В настоящее время возрастает роль юношеского спорта, который является базовой подготовкой спортивного резерва для сборных команд страны. Высокий современный уровень спортивных достижений предъявляет к спортсменам повышенные требования на протяжении всего периода их многолетней подготовки. Особенно это актуально для спортсменов, где существует ранняя спортивная специализация. Такая тенденция в спорте приводит к увеличению объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе круглогодичной подготовки юношей, которые могут явиться причиной прекращения роста спортивных результатов. В связи с этим важной и актуальной проблемой современного этапа развития юношеского спорта является сохранение и укрепление здоровья подростков в процессе спортивной деятельности.

Все большую популярность в России обретает спортивная игра регби, которая улучшает состояние здоровья, повышает двигательную активность и физическую подготовленность юношей.

В городе Красноярске в 1978 г. была создана спортивная детско-юношеская школа по регби. С 1990 г. был повышен ее статус до школы олимпийского резерва. В течение последующих 5 лет по итогам года она являлась лучшей в России, и семнадцать лет занимает первые места среди городских и краевых спортивных школ. Кроме этого, выпускники Красноярской краевой школы по регби ежегодно пополняют команду мастеров высшей лиги и входят в состав сборной России (не менее 10 игроков по каждому возрасту).

Стартовый состав команды на игру – 15 игроков, каждый из которых имеет свое амплуа с вытекающими отсюда игровыми функциями. Так, в «схватке» команды – три линии нападающих, каждая из которых выполняет свои задачи. Например, вторая линия нападе-

ния (№ 4 и 5 команды – «два замка») отыгрывает мяч и «подпирает» первую линию нападения. В ее составе – самые высокие игроки, одна из задач которых – ловить мяч в «коридоре». Защитные функции выполняют: полузащитник «схватки» (№ 9), «блуждающий» защитник (№ 10), «центровые» (№ 12, 13); «крайние» (№ 11, 14) и так называемый «вратарь» (№ 15), перекрывающий атаку соперника и поддерживающий свою.

Исходя из игровых функций игроков, для достижения высоких результатов у регбистов следует развивать силовые способности, скоростно-силовые качества. Сила характеризуется преодолением отягощения, а взрывная сила – наращиванием рабочего усилия до максимума, при этом взрывная сила характеризуется стартовой силой и ускоряющей [1–3]. Также к числу необходимых качеств регбиста следует отнести силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость – это способность удерживать максимально длительное время необходимую амплитуду отдельных циклов движения, при этом выделяют также динамическую силовую выносливость, характерную для ациклической и циклической деятельности, а также статическую выносливость, типичную для удержания рабочего напряжения мышц [1; 3; 4].

Силовая ловкость – это способность точно дозировать мышечные усилия различной величины в непредвиденных ситуациях и в условиях смешанных режимов работы мышц [1].

Скоростные способности будут обеспечивать выполнение двигательных действий в минимальное время. Принято различать быстроту простой и сложной двигательной реакции, скорость одиночного движения и чистоту движений. В регби, как правило, скоростные способности проявляются в комплексе. Выделяют специальную выносливость игрока линии нападения, характеризующуюся работой в зонах большой и умеренной мощности с компонентами силовой борьбы, и специальную выносливость игрока линии защиты, отражающую работу в зонах субмаксимальной и максимальной мощности с элементами скоростно-силовой деятельности [5].

Несмотря на игровое амплуа, игрокам регби необходимо развивать координационные способности, высокий уровень которых позволит быстро и эффективно осваивать технику и тактику вида спорта и более целесообразно использовать свой энергетический потенциал и поддерживать высокую работоспособность в тренировочной и соревновательной деятельности [1; 6].

На каждом этапе учебно-тренировочного процесса тренеру необходимо знать физическую подготовленность своих подопечных, которая определяется системой общефизических тестов. Под физической подготовленностью понимают комплекс навыков и умений, которыми владеет регбист в данный момент.

Подбор упражнений в методике тестирования для проверки и оценки физической подготовленности регбиста осуществляется в соответствии с примерными программами специализированных детско-юношеских школ (ДСЮСШ) олимпийского резерва, программными требованиями специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по регби города Красноярска [7].

Данная методика оценки динамики физической подготовленности юноши-регбиста предусматривает разделение тестов на два блочных модуля определенной направленности: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Каждый из них содержит специализированные тесты, которые были подобраны, исходя из условий учебно-тренировочного процесса и материальных возможностей красноярской СДЮСШ олимпийского резерва. Рассмотрим тестовое содержание каждого блока.

Блок 1. Общая физическая подготовка:

1. Бег на 60 м с низкого старта (выполняются две попытки).
2. Прыжок в длину с места. Расстояние фиксируется от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги (выполняется 3 раза).

3. Кросс на 500 м.
4. Подтягивание на перекладине (количество раз).

Блок 2. Специальная физическая подготовка:

1. Бег на 30 м с мячом в руках.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с касанием грудью пола (за 30 с).

4. Пресс-складывание: У-образный сед (бабочка), руки прямые вверх.

5. Трехкратный прыжок с места, глубокий присед (лягушка) (см).

6. Челночный бег в течение 60 с (расстояние 22 м) (количество раз).

7. Тройной прыжок с места: первый прыжок – толчком двух ног с места, последующие два прыжка – с ноги на ногу, после третьего прыжка – приземление на обе ноги. Фиксируется расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги, преодоленное тремя прыжками (выполняется 3 раза).

8. Бег на выносливость:

– 1000 м (юноши 14 лет);

– 2000 м (юноши 15 лет);

– 3000 м (юноши 16–18 лет).

9. Жим штанги лежа. Фиксируется максимальный вес, который испытуемый может выжать, лежа на скамье, опустив штангу на грудь, а затем выжать ее вверх до положения выпрямленных рук (выполняется 3 раза).

10. Приседание со штангой на плечах. Фиксируется максимальный вес, с которым испытуемый может присесть до положения «бедро параллельно полу» и встать с ним (выполняется 3 раза).

Апробирование разработанной методики тестирования в течение длительного времени показало ее высокую эффективность и позволило тренерскому составу СДЮСШ своевременно вносить корректировки в учебные программы по подготовке молодого резерва.

Таким образом, проведенные нами исследования, учитывающие условия и материальные возможности специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по регби города Красноярска, показали, что уровень физической подготовленности юношей-регбистов, определенный через систему разработанных тестов, позволяет тренерам эффективно строить учебно-тренировочный процесс на любом его этапе.

Библиографические ссылки

1. Основы физической подготовки в детском и юношеском регби : метод. рекомендации. М. : Госком. СССР по ФК и спорту, 1986.
2. Сахарова М. В. Особенности подходов к разработке проекта подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле // Сб. науч. тр. молодых ученых и студентов РГАФК. М. : РГАФК, 2000.
3. Спортивная физиология : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Я. М. Коца. М. : Физкультура и спорт, 1986.
4. Вараксин Б. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : ВНИИФК, 1983.
5. Пылев А. С. Организация процесса подготовки юных регбистов в условиях общеобразовательной школы. М., 2007.
6. Иванов В. А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов : дис. ... канд. пед. наук. М., 2004.
7. Регби: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Е. И. Антонов [и др.]. М. : Академия регби : CPP, 2007.

V. M. Kravchenko, K. S. Lavrichenko
Krasnoyarsk State Pedagogical University
named after V. P. Astafiev, Russia, Krasnoyarsk

V. N. Kravchenko
Regional State Budgetary Institution of additional education for children
«Specialized children-youthful school of Olympic reserve in rugby,
coach of the highest category», Russia, Krasnoyarsk

TESTING AS A PRIMARY CRITERION FOR EVALUATING THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUTH RUGBY

In combat sports and command sports, as a rule, there is an early sports specialization that leads to increase in volume and intensity of training and competitive loadings. Therefore, for effective work at each stage of uchebno-training process it is important to trainer-teacher to know a condition of physical standards of the wards. The given information to it allow to receive specialized tests.

Keywords: health, Rugby football, physical readiness, testing, dynamics of potential possibilities of the player.

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

Д. В. Кузьмин
Саратовский государственный аграрный университет
имени Н. И. Вавилова, Россия, Саратов

Ю. Ф. Мартынчик
Санкт-Петербургская академия ветеринарной медицины, Россия, Санкт-Петербург

Ю. К. Кульчицкая
Национальный государственный университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Россия, Санкт-Петербург

ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПРИЯТИЯ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ, СВЯЗАННОЙ С ПОСТУПЛЕНИЕМ В ВУЗ, НА САМООЦЕНКУ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ АБИТУРИЕНТОК-СПОРТСМЕНОК И НЕЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Проведен сравнительный анализ самооценки качества жизни, характерологических особенностей личности абитуриенток кафедр гимнастики и игровых видов и неспортивного вуза. Установлено, что абитуриентки, занимающиеся спортом, более легко переносят стрессовые ситуации, связанные с поступлением в вуз.

Ключевые слова: качество жизни, спортсмены, абитуриенты, стресс.

Окончание школы и поступление в вуз даже сейчас, когда зачисление происходит по результатам ЕГ, является достаточно продолжительно действующим стрессовым фактором. Его негативное влияние усугубляется молодым возрастом абитуриентов и, зачастую, их неподготовленностью к самостоятельной жизни.

Стресс идентифицируют с поведенческими и эмоциональными реакциями [1] эмоциональными и психическими состояниями, являющимися своеобразной формой отражения

субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится, где специфика психического отражения обуславливается процессами деятельности.

Нарушение психической адаптации под влиянием разнообразных и множественных стрессовых факторов, связанных с поступлением в вуз, может с высокой вероятностью проявиться в виде невротических, психосоматических или поведенческих расстройств с клинически очерченной или субклинической симптоматикой [2; 3].

Психологическая устойчивость к стрессу отражает результаты обучения и воспитания личности, а также опыт взаимодействия с окружающей средой. Спорт высших достижений требует от спортсмена мобилизации всех сил – и физических, и психических, причём, пожалуй, психических, прежде всего [4]. Соответственно, у спортсменов при рациональном планировании тренировочного процесса происходит адаптация к стрессу, что позволяет им легче переносить влияние различных стрессогенных факторов.

Связь работы с важными научными программами или практическими задачами. Переход России на болонскую систему образования [5] и связанное с этим введение разнообразных тестов, зачастую не отражающих истинные знания выпускников и не дающих возможности в беседе с экзаменатором доказать свое мнение, может в значительной степени увеличить силу стресса, что, несомненно, повлияет на здоровье учащейся молодежи. В связи с этим на первый план выходит подготовка выпускников к стрессу и эффективному его преодолению с помощью средств физического воспитания и спорта.

В работе проведено изучение особенностей восприятия стрессовой ситуации, связанной с поступлением в вуз, и ее влияние на самооценку качества жизни, связанного со здоровьем, у абитуриентов спортивного и неспортивного вузов.

Цель работы – выявить особенности влияния стрессовой ситуации на самооценку качества жизни абитуриенток-спортсменок и незанимающихся спортом.

Задача работы – изучение самооценки качества жизни, связанного со здоровьем, характерологических особенностей, мотивационно-волевой и эмоционально-аффективной сферы личности в стрессовой ситуации, связанной с поступлением в вуз.

Материал и методы. Обследовано 30 абитуриенток НГУ ФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта (кафедра гимнастики – 12 человек и кафедра спортивных игр – 18 человек) и 16 абитуриенток СПб ГАВМ (контрольная группа). Качество жизни (КЖ) в течение последних четырех недель определялось с помощью опросника для оценки КЖ Short Form Medical Outcomes Study (SF-36). Параллельно проводилось изучение мотивационно-волевой и эмоционально-аффективной сферы личности: мотивационная направленности личности на достижение успеха (Т. Элерс); мотивация успеха и боязнь неудачи (А. А. Реан); насколько вы готовы к риску (методика Шуберта); диагностика состояния стресса (К. Шрайнер). Характерологические особенности личности изучались по вопроснику С. Айзенка.

Результаты исследования. При самооценке качества жизни различия в группе абитуриенток-спортсменок минимальны, за исключением шкалы интенсивности боли – болевые ощущения представительниц игровых видов спорта беспокоили реже и с наименьшей интенсивностью, чем в художественных видах – $89,6 \pm 2,38$ против $70,3 \pm 5,67$ баллов (при $p < 0,01$) (табл. 1).

Наиболее значимые различия установлены при сравнительном анализе самооценки КЖ спортсменок и абитуриенток, не занимающихся профессионально спортом. Установлено, что спортсменки за последние 4 недели реже испытывали боль (BP), были более жизнеспособны (VT), социально активны (SF) и выше оценили состояние своего здоровья в настоящий момент (GH). Особое внимание необходимо обратить на низкую самооценку абитуриенток, не занимающихся спортом, своего психического здоровья, что свидетельствует о наличии депрессивных, тревожных состояний, психологическом неблагополучии на протяжении последнего месяца. Закономерно и то, что средние показатели физического и психосоциального компонентов КЖ у абитуриенток-спортсменок были выше. При этом физическая активность (PF) и возможность выполнения повседневной работы (RP) не были ограничены состоянием здоровья ни в одной группе.

Таблица 1

Особенности самооценки КЖ абитуриенток спортивного и неспортивного вуза

Показатели КЖ	Спортсмены			Неспор- тсмены (n = 16)	Итого спортсмены (n = 30)
	Игровые (n = 18)	Художествен- ные (n = 12)	p		
PF, баллы	95,3 ± 1,25*	89,6 ± 5,0	> 0,05	82,8 ± 6,33	93,0 ± 2,68
RP, баллы	75,0 ± 6,25	70,8 ± 6,25	> 0,05	67,2 ± 6,67	73,3 ± 4,46
BR, баллы	89,6 ± 2,38***	70,3 ± 5,67**	< 0,01	52,0 ± 4,33	81,8 ± 3,04***
GH, баллы	80,0 ± 3,94***	79,3 ± 4,17**	> 0,05	52,4 ± 4,67	79,7 ± 2,81***
Ср. ФЗ	85,0 ± 3,45***	77,5 ± 4,4**	> 0,05	63,6 ± 3,4	81,9 ± 2,47***
VT, баллы	76,1 ± 3,13**	70,0 ± 5,0*	> 0,05	55,9 ± 4,33	73,7 ± 2,68**
SF, баллы	81,9 ± 3,13	85,8 ± 4,17*	> 0,05	73,4 ± 3,33	83,5 ± 2,23**
RE, баллы	74,1 ± 6,25	75,0 ± 8,33	> 0,05	79,2 ± 4,45	74,4 ± 4,46
MN, баллы	77,8 ± 3,25***	71,7 ± 5,33**	> 0,05	54,8 ± 3,47	75,3 ± 3,04***
Ср. ПЗ	77,5 ± 2,95**	75,6 ± 4,46	> 0,05	65,8 ± 3,4	76,7 ± 2,49**
КЖ ср.	81,23,02***	76,63,78**	> 0,05	64,7 ± 2,68	79,4 ± 2,18***

Примечание: PF – состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок; RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование; BR – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью; GH – оценка своего здоровья в настоящий момент; VT – жизнеспособность; SF – социальное функционирование; RE – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование; MN – оценка психического здоровья; Ср. ФЗ – средний физический компонент; Ср. ПЗ – средний психосоциальный компонент; *** – $p < 0,001$; ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$ (различия с неспортсменами статистически достоверны).

Анализ профилей КЖ в группах респондентов представлен на рисунке.



Профиля качества жизни у абитуриентов спортивного и неспортивного вуза:

PF – состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок; RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование; BR – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью; GH – оценка своего здоровья в настоящий момент; VT – жизнеспособность; SF – социальное функционирование; RE – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование; MN – оценка психического здоровья

При анализе диаграмм установлено, что на фоне довольно гармоничных профилей КЖ абитуриенток-спортсменок, у абитуриенток, не занимающихся спортом, негармоничность профиля КЖ явно выражена. На фоне достаточно высоких показателей состояния здоровья, лимитирующего выполнение физических нагрузок (RP), отмечается снижение всех остальных шкал физического компонента КЖ, а при незначительном влиянии эмоционального состояния на повседневную активность (RE) происходит резкое снижение самооценки психического здоровья (MN).

Для анализа причин столь значимого снижения самооценки КЖ у абитуриенток, не занимающихся профессионально спортом, нами проведено изучение мотивационно-волевой и эмоционально-аффективной сферы личности и ее структуры в группах респондентов (табл. 2).

Таблица 2

Особенности мотивационно-волевой и эмоционально-аффективной сферы личности и ее структуры в группах абитуриенток

Психологические показатели	Спортсмены			Неспортсмены (n = 16)	Итого спортсмены (n = 30)
	Игровые (n = 18)	Художественные (n = 12)	p		
Мотивация к успеху	16,0 ± 1,1**	18,7 ± 0,8***	< 0,05	12,8 ± 0,67	17,1 ± 0,75**
Неудача-успех	12,4 ± 0,63	13,3 ± 0,5*	> 0,05	11,6 ± 0,67	12,7 ± 0,44
Готовность к риску	2,5 ± 3,3	13,8 ± 4,0**	< 0,05	0,7 ± 2,73	7,0 ± 3,12
Диагностика стресса	2,2 ± 0,38**	3,1 ± 0,58	> 0,05	3,6 ± 0,27	2,6 ± 0,31*
Экстраверсия–интроверсия	16,3 ± 0,63**	14,7 ± 0,83	> 0,05	13,1 ± 1,0	15,7 ± 0,53*
Нейротизм–стабильность	8,2 ± 0,88***	12,6 ± 1,17**	< 0,01	16,8 ± 0,53	9,97 ± 0,84***

При изучении особенностей изучаемых показателей в группах спортсменок установлено, что представительницы художественных видов спорта на фоне умеренно высокой мотивации к успеху имеют также умеренно высокую готовность к риску, что является положительным фактором прогресса спортивных достижений, особенно при выполнении сложных элементов. При этом они обладают и более высоким уровнем нейротизма, чем представительницы игровых видов спорта (табл. 2).

У абитуриенток, не занимающихся профессионально спортом, при сравнении со спортсменками установлена статистически достоверно более низкая мотивация к успеху, менее экстравертивный тип поведения при более высоком уровне нейротизма, что согласно Г. Айзенку соответствует состоянию тревоги или реактивной депрессии.

Абитуриенты, не занимающиеся спортом, на фоне низкой мотивации к успеху испытывают больший стресс при поступлении в вуз, выражаящийся в состоянии тревоги и подавленном настроении. Как следствие, происходит резкое снижение самооценки КЖ, выражающееся в большей чувствительности к боли, снижении жизнеспособности и низких оценках как физического, так и психического здоровья, при этом состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок, и влияние эмоционального состояния на повседневную активность остаются на высоком уровне, что выражается в негармоничном профиле КЖ.

Спортсмены по роду своей деятельности чаще сталкиваются со стрессовыми ситуациями и более к ним адаптированы. Предпосылками психического напряжения (стресса) у спортсменок выступают интенсивные тренировки с большими физическими нагрузками, характер и особенности взаимоотношений с товарищами по команде, с тренером, соревнования. В связи с этим абитуриентки, занимающиеся спортом, более легко переносят стрессовые ситуации, связанные с поступлением в вуз, что обусловлено высокой мотивацией к успеху, большей готовностью к риску и более сдержаным поведением. Соответственно, и самооценка КЖ у спортсменок находится на более высоком уровне.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Дальнейшие исследования могут быть связаны с разработкой специальных программ для выпускников школ, направленных на повышение психологической устойчивости к стрессу методами физического воспитания.

Библиографические ссылки

1. Занковский А. Н. Организационная психология : учеб. пособие для вузов. М. : Флинта : МПСИ, 2002.
2. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. М., 2000.
3. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М., 2006.
4. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений. М. : Физкультура и спорт, 2004.
5. Байденко В. И. Болонский процесс: структурная реформа высшего образования Европы. М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов : Российский новый университет, 2003.

D. V. Kuzmin

Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov, Russia, Saratov

Y. F. Martynchik

St.-Petersburg Academy of Veterinary Medicine, Russia, St.-Petersburg

Y. K. Kulchitskaya

National State University of Physical Education, Sports
and Health named after P. F. Lesgaft, Russia, St.-Petersburg

EFFECT OF PERCEPTION OF A STRESSFUL SITUATION RELATED TO ENTERING THE UNIVERSITY'S SELF-ESTEEM THE QUALITY OF LIFE IN ENTRANT ATHLETES AND FOR SPORTS

In the article comparative analysis of self-assessment of quality of life, character logical personality traits university Chairs gym and game species and unsportsmanlike university. Established fact that university involved in sports are more easily tolerate stress associated with admission to university.

Keywords: quality of life, athletes, universities, stress.

© Кузьмин Д. В., Мартынчик Ю. Ф., Кульчицкая Ю. К., 2011

Д. В. Кузьмин

Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова, Россия, Саратов

Ю. Ф. Мартынчик

Санкт-Петербургская академия ветеринарной медицины, Россия, Санкт-Петербург

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ

Приведены результаты изучения особенностей уровня напряженности и иерархии системы психологической защиты у спортсменов. Изучение проведено с помощью опросника Плуттика–Келлермана–Конте и копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Установлено, что в группе спортсменов относительно редко встречается пассивный и неконструктивный способ стресс-преодолевающего поведения.

Ключевые слова: адаптация, стресс, поведение, спортсмены.

Длительное эмоциональное напряжение, свойственное спорту высших достижений, обусловливает истощение адаптивных возможностей, прорыв барьера психической адаптации [1; 2], развитие вначале функциональной, а затем и психосоматической патологии вследствие хронизации висцеровегетативных расстройств.

Адаптация спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам определяется некоторыми генетически обусловленными нейродинамическими и психодинамическими свойствами, а проявляется на фоне деятельности, требующей высокой степени волевых усилий спортсмена. Факторами эффективности такой деятельности являются способность к своевременной адаптируемости к экстремальным условиям, адекватная установка на эффективные действия, способность к быстрому решению оперативных задач, а повышение роли интеллектуальных моментов в спортивной деятельности требует дальнейшего изучения когнитивных механизмов психомоторных действий [3].

Отечественные исследователи понятие «копинг-поведение» интерпретируют как совладающее поведение или психологическое преодоление. Копинг-поведение подразумевает индивидуальный способ совладания человека с затруднительной ситуацией в соответствии с ее значимостью в его жизни и с личностно-средовым ресурсами, которые во многом определяют поведение человека [4].

Механизмы психологической защиты направлены на уменьшение тревоги, вызванной интрапсихическим конфликтом. В настоящее время механизмы психологической защиты в целом принято считать негибкими и неконструктивными способами преодоления трудных ситуаций, позволяющими лишь временно снять психическое напряжение, а не разрешить проблему кардинально. Тем не менее, в условиях хронической стрессогенной ситуации они могут играть положительную роль. Состав компонентов стрессоустойчивости зависит от уровня индивидуальных спортивных достижений, спортивной квалификации и возраста спортсменов [5].

Нами проведено изучение особенностей уровня напряженности и иерархии системы психологической защиты (опросник Плуттика–Келлермана–Конте) и копинг-стратегий (Д. Амирхан, В. М. Ялтонский и Н. А. Сирота).

Связь работы с важными научными программами или практическими задачами. Большие спортивные нагрузки, постоянный рост результатов и спортивного мастерства, высокая конкуренция в процессе соревнований ставят спортсменов в условия хронического стресса. В связи с этим первостепенное значение имеет разработка вопросов, связанных с развитием и формированием ресурсов для эффективного преодоления экстремальных психологических нагрузок в спортивной деятельности, учитывая, что применение слабых стрессогенных факторов приводит к повышению адаптации и профилактике дистресса (отрицательного стресса).

Цель работы – выявить особенности механизмов психологической адаптации у спортсменов.

Задача работы – изучить копинг-стратегии и напряженность основных психологических защит у юношей и девушек спортсменов и студентов, не занимающихся спортом.

Материал и методы исследования. Проведено анкетирование 142 спортсменов (девушки – 58 человек и юноши – 84 человека). Средний возраст обследованных составил $16,5 \pm 0,14$ лет, стаж занятий спортом – $7,5 \pm 0,24$ лет. Первый разряд имели 23 спортсмена, КМС – 84 спортсмена, МС – 31 спортсмен, МСМК – 4 спортсмена. Контрольная группа состояла из 20 юношей и 14 девушек-студенток, не занимающихся профессионально спортом. Использовались методика: «индекс жизненного стиля» Плуттика–Келлермана–Конте и определение копинг-поведения в стрессовых ситуациях (Д. Амирхан, 1990).

Результаты исследования. Спортсменам, как юношам, так и девушкам, в меньшей степени свойственна такая стратегия преодоления стресса, как избегание. Юноши-спортсмены реже, чем девушки-спортсменки и студенты ищут социальной поддержки (табл. 1).

Диаграмма, характеризующая долю преобладающих стратегий преодоления стресса в группах обследованных, представлена на рисунке.

Данные диаграммы подтверждают результаты, полученные при анализе таблицы. В группе спортсменов относительно редко встречается пассивный и неконструктивный способ стресс-преодолевающего поведения – избегание: в 28,5 % у юношей и 12,2 % у девушек против, соответственно, 55,5 и 35,7 % у лиц, не занимающихся спортом (при $p < 0,05$).

Таблица 1

Особенности копинг-стратегий у спортсменов ($M \pm m$)

Копинг-стратегии (баллы)	Спортсмены			Студенты		
	юноши (n = 84)	девушки (n = 58)	p	юноши (n = 20)	девушки (n = 14)	p
Разрешение проблем	24,8 ± 0,49	26,2 ± 0,47	< 0,05	25,0 ± 0,9	26,6 ± 1,15	> 0,05
Поиск социальной поддержки	20,0 ± 0,47**	22,6 ± 0,52	< 0,01	22,2 ± 0,78	23,1 ± 1,08	> 0,05
Избегание	18,4 ± 0,38**	18,8 ± 0,35*	> 0,05	21,4 ± 0,84	20,4 ± 0,7	> 0,05

Примечание: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$ (различия с неспортсменами статистически достоверны).



Преобладающие копинг-стратегии в группах обследованных

Примечание: * – различия с неспортсменами статистически достоверны $p < 0,05$

Из основных механизмов психологической защиты (табл. 2) вытеснение и отрицание наиболее свойственны юношам вне зависимости от занятий спортом ($p < 0,001–0,05$). У юношей, не занимающихся спортом, относительно девушек чаще встречаются регрессия и компенсация ($p < 0,01–0,05$) на фоне более высокой общей напряженности психологических защит ($p < 0,05$). В группе спортсменов у юношей реже, чем у девушек, встречается такая дезадаптивная психологическая защита, как проекция ($p < 0,01$), а также гиперкомпенсация ($p < 0,01$).

При сравнении групп спортсменов и студентов, не занимающихся спортом, статистически значимые различия установлены только у юношей: у спортсменов установлены более низкие показатели как общей напряженности защит – $322,8 \pm 11,14$, против $373,2 \pm 13,64$ баллов ($p < 0,01$), так и регрессии, замещения, компенсации (конструктивная) и гиперкомпенсации ($p < 0,05–0,01–0,001$).

В группе спортсменов относительно редко встречается пассивный и неконструктивный способ стресс-преодолевающего поведения. У юношей-спортсменов отмечается снижение напряженности психологических защит относительно юношей, не занимающихся спортом. Относительно девушек-спортсменок у юношей чаще используются такие защиты, как вытеснение (деструктивная) и отрицание и реже проекция (деструктивная) и гиперкомпенсация.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Как в школе, так и в высших учебных заведениях не учат правильно выражать эмоции, что может послужить внутренним источником стресса и повлиять на качество межличностных отношений. Особенно опасен дистресс или отрицательный стресс, который повышает уязвимость организма, что оказывает влияние на здоровье человека. Дальнейшие исследования будут направлены

на разработку практических рекомендаций, направленных на повышение стрессоустойчивости, как студентов, не занимающихся спортом, так и спортсменов.

Таблица 2

Особенности напряженности основных психологических защит у спортсменов ($M \pm m$)

Психологические защиты	Спортсмены			Студенты		
	юноши (n = 84)	девушки (n = 58)	p	юноши (n = 20)	девушки (n = 14)	p
Вытеснение	42,0 ± 1,78	27,3 ± 2,03	< 0,001	44,4 ± 2,99	32,9 ± 3,85	< 0,05
Регрессия	29,7 ± 1,57***	32,0 ± 1,54	> 0,05	49,0 ± 2,47	37,6 ± 4,07	< 0,01
Замещение	26,7 ± 1,56**	29,0 ± 2,62	> 0,05	37,8 ± 4,79	36,4 ± 5,38	> 0,05
Отрицание	53,1 ± 1,42	45,4 ± 2,11	< 0,01	54,5 ± 2,18	37,0 ± 4,9	< 0,01
Проекция	47,7 ± 2,23	58,7 ± 2,42	< 0,01	53,7 ± 4,49	55,0 ± 4,49	> 0,05
Компенсация	47,4 ± 2,23**	49,4 ± 2,62	> 0,05	56,7 ± 3,59	42,1 ± 5,38	< 0,05
Гиперкомпенсация	25,6 ± 1,56*	35,0 ± 2,62	< 0,01	34,4 ± 4,19	30,7 ± 2,31	> 0,05
Рационализация	50,8 ± 1,88	48,4 ± 1,94	> 0,05	42,6 ± 3,99	47,8 ± 5,77	> 0,05
Напряженность защит	322,8 ± 11,14**	331,5 ± 12,17	> 0,05	373,2 ± 13,64	319,6 ± 23,02	< 0,05

Примечание: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$ (различия с неспортивными статистически достоверны).

Библиографические ссылки

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. М., 2000.
2. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М., 2006.
3. Павлов Ю. Н. Психолого-педагогические условия формирования личностных качеств спортсменов, необходимых для командных взаимодействий : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ставрополь, 2004.
4. Кондратьева М. В. Совладание как основа конструктивного поведения личности // Вузовская наука – Северо-Кавказскому региону : материалы XI регион. науч.-техн. конф. Ставрополь : СевКавГТУ, 2007. Т. 2. С. 168.
5. Шагиев Р. М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03 / Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. Ярославль, 2009.

D. V. Kuzmin

Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov, Russia, Saratov

Y. F. Martynchik

St.-Petersburg Academy of Veterinary Medicine, Russia, St.-Petersburg

INVESTIGATION OF THE FEATURES OF PSYCHOLOGICAL MECHANISMS ADAPTATION IN ATHLETES

In the article results of a study of singularities of tension and the hierarchy of psychological protection in athletes. The study was carried out by questionnaire Plutchika-Kellermann-Comté, and coping strategies in stressful situations. Found that the group of competitors with respect to rare passive and non-constructive way of overcoming stresses behavior.

Keywords: adaptation, stress, behavior, athletes.

© Кузьмин Д. В., Мартынчик Ю. Ф., 2011

Д. В. Кузьмин

Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова, Россия, Саратов

Ю. Ф. Мартынчик

Санкт-Петербургская академия ветеринарной медицины, Россия, Санкт-Петербург,

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ У СПОРТСМЕНОВ И СТУДЕНТОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Приведены результаты изучения самооценки качества жизни спортсменов и студентов с помощью опросника SF-36. Установлено, что занятия спортом положительно сказываются на самооценке качества жизни юношей. Профиль качества жизни юношей и девушек спортсменов ближе к абсолютному здоровью, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: качество жизни, самооценка, спортсмены, SF-36.

Термин «качество жизни» – междисциплинарное понятие, сфера интересов исследователей, представляющих различные гуманитарные и естественные науки. Оно вошло в научный оборот в 60-е гг. XX в. как реакция на преобладание объективных индикаторов в оценке полноценности жизни, таких как уровень доходов, заболеваемость, частота самоубийств и т. д. В дополнение к объективным критериям предлагалось ввести субъективные индикаторы благополучия.

Исследование качества жизни, связанного со здоровьем, – новая методология в здравоохранении [1]. Медицинское понятие качества жизни включает в себя показатели, определяемые состоянием здоровья («health related quality of life»), и отражает уровень физической и социальной деятельности, его эмоционального благополучия, а также субъективное восприятие собственного здоровья [2].

Важнейшая проблема спортивной медицины – сохранение здоровья и повышение качества жизни спортсменов [3], так как именно физическое и психическое здоровье является одним из факторов, определяющих особые успехи в спорте [4–6] и качество жизни после завершения спортивной карьеры [7].

Связь работы с важными научными программами или практическими задачами. В последние годы все большее распространение получила оценка качества жизни (КЖ), связанного со здоровьем, в различных группах населения. Одним из наиболее широко распространенных общих опросников для оценки КЖ является Short Form Medical Outcomes Study – SF-36. Работы, посвященные оценке качества жизни связанного со здоровьем у спортсменов, малочисленны и в основном связаны с проблемами травматизма и реабилитации.

Цель работы – выявить особенности самооценки качества жизни, связанного со здоровьем, у спортсменов и студентов, не занимающихся спортом.

Задача работы – изучить физический и психосоциальный компоненты здоровья у юношей и девушек спортсменов при помощи опросника SF-36.

Материал и методы. Проведено анкетирование 142 спортсменов (девушки – 58 человек и юноши – 84 человека). Средний возраст обследованных составил $16,5 \pm 0,14$ лет, средний стаж занятий спортом – $7,5 \pm 0,24$ лет. Первый разряд имели 23 спортсмена, КМС – 84 спортсмена, МС – 31 спортсмен, МСМК – 4 спортсмена. Контрольная группа состояла из 20 юношей и 14 девушек-студенток, не занимающихся профессионально спортом. Для изучения самооценки качества жизни использовался опросник SF-36. Интегральные показатели качества жизни по опроснику SF-36 – физического компонента здоровья (PH) и психологического компонента здоровья (MN) – рассчитываются путем анализа по существующим «ключам» параметров физического функционирования (PF), ролевого физического функционирования (RP), ролевого эмоционального функционирования (RE), жизненной активности (VT), психического здоровья (MN), социального функционирования (SF), интенсивности бо-

ли (BP), общего здоровья (GH). Цифровые результаты исследования качества жизни могут колебаться от 0 (максимальное нарушение функции) до 100 (максимальное здоровье).

Результаты исследования. Нами проведено сравнительное изучение самооценки КЖ, связанного со здоровьем, у юношей и девушек спортсменов и студентов, не занимающихся спортом.

Как видно из представленной в таблицы, в группе неспортсменов различий между девушками и юношами в самооценке качества жизни не установлено ни по физическому, ни по психосоциальному компонентам здоровья. При этом в группе спортсменов на фоне одинаковых значений среднего физического компонента здоровья у юношей интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью менее выражена, чем у девушек. Средний психосоциальный компонент здоровья в самооценке юношей-спортсменов выше, чем у девушек, что обусловлено более высокой самооценкой жизнеспособности и психического здоровья.

Самооценка качества жизни спортсменов и студентов, не занимающихся спортом ($M \pm m$)

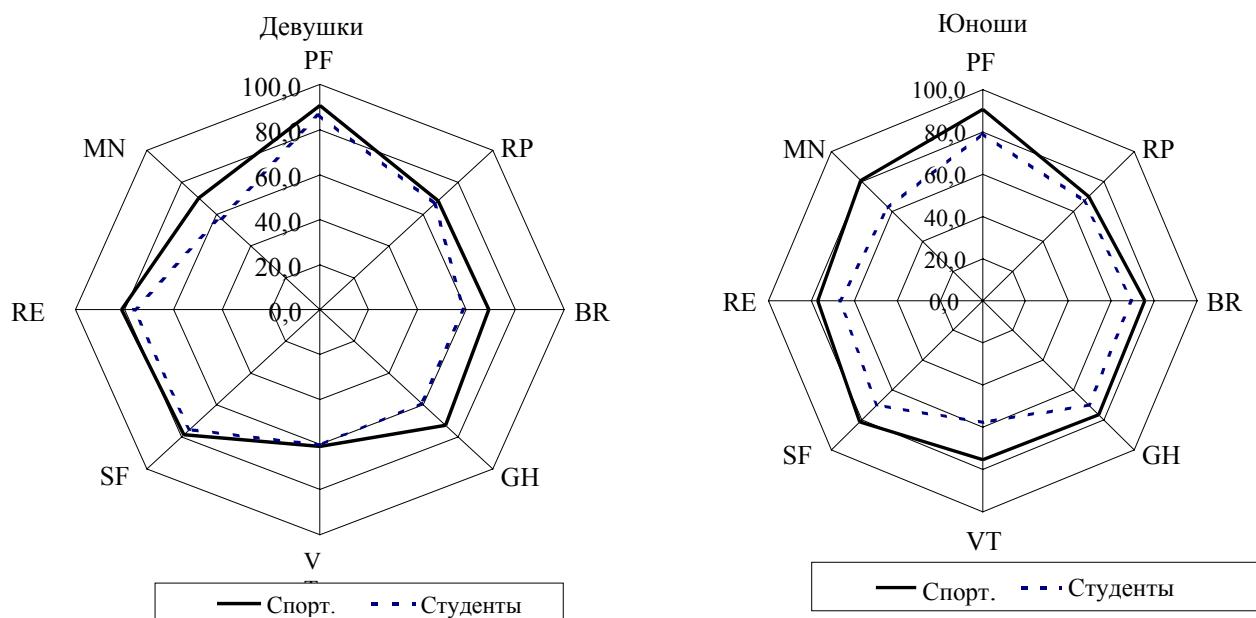
Компоненты КЖ	Спортсмены		<i>p</i>	Неспортсмены		<i>p</i>
	юноши (n = 84)	девушки (n = 58)		юноши (n = 20)	девушки (n = 14)	
PF, баллы	90,7 ± 1,45**	90,6 ± 2,47	> 0,05	79,4 ± 4,19	86,8 ± 7,3	> 0,05
RP, баллы	69,6 ± 2,23	68,5 ± 2,91	> 0,05	66,7 ± 4,49	66,4 ± 7,6	> 0,05
BP, баллы	75,5 ± 2,13	69,3 ± 2,16*	< 0,05	69,4 ± 4,73	58,8 ± 6,1	> 0,05
GH, баллы	76,5 ± 1,51*	72,7 ± 1,69**	> 0,05	69,7 ± 2,69	58,9 ± 5,7	> 0,05
Ср. ФЗ	78,1 ± 1,4*	75,3 ± 1,91*	> 0,05	71,3 ± 2,86	67,7 ± 4,37	> 0,05
VT, баллы	75,4 ± 1,45**	60,9 ± 2,33	< 0,001	57,8 ± 2,99	60,4 ± 5,38	> 0,05
SF, баллы	81,5 ± 1,14**	78,8 ± 2,18	> 0,05	69,7 ± 3,71	75,1 ± 6,69	> 0,05
RE, баллы	77,1 ± 2,23*	81,1 ± 2,91	> 0,05	66,7 ± 5,99	76,2 ± 7,69	> 0,05
MN, баллы	80,5 ± 1,0**	70,0 ± 1,86**	< 0,001	62,2 ± 2,87	57,5 ± 5,23	> 0,05
Ср. ПЗ	78,6 ± 1,2**	72,7 ± 1,76	< 0,01	64,1 ± 2,68	67,3 ± 5,6	> 0,05

Примечание: PF – состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок; RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование; BP – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью; GH – оценка своего здоровья в настоящий момент; VT – жизнеспособность; SF – социальное функционирование; RE – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование; MN – оценка психического здоровья; Ср. ФЗ – средний физический компонент; Ср. ПЗ – средний психосоциальный компонент; ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$ (различия с неспортсменами статистически достоверны).

Связанное со здоровьем КЖ можно представить в виде рисунка – профиля КЖ. Границы восьмигранника – это КЖ абсолютно здорового человека, оно принимается за 100 %. Однако абсолютное здоровье – некая условность, и в связи с этим даже у практически здоровых людей самооценка КЖ ниже. Внутри восьмигранника сплошная линия показывает КЖ спортсмена, а пунктира – связанное со здоровьем КЖ юношей и девушек студентов, не занимающихся спортом. Таким образом, оценка связанного со здоровьем КЖ показывает, насколько КЖ реального человека отстает от абсолютного здоровья.

Как показано на рисунке, профиль КЖ девушек и юношей спортсменов ближе к абсолютному здоровью, чем у студентов, не занимающихся спортом, что доказывает положительное влияние занятий спортом на самооценку КЖ. При этом занятия спортом у юношей-спортсменов статистически достоверно (см. таблицу) повышают самооценку всех психосоциальных компонентов КЖ (VT, SF, RE, MN), а из физических компонентов КЖ – состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок (PF), и оценку своего здоровья в настоящий момент (GH). На этом фоне юноши-спортсмены имеют более гармоничный профиль качества жизни – отмечается лишь некоторое снижение относительно остальных ком-

понентов КЖ значения шкалы «влияние физического состояния на ролевое функционирование» (RP).



Профили качества жизни девушек ($n = 58$) и юношей спортсменов ($n = 84$)
и незанимающихся спортом ($n = 20$ и $n = 14$):

PF – состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок; RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование; BR – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью; GH – оценка своего здоровья в настоящий момент; VT – жизнеспособность; SF – социальное функционирование; RE – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование; MN – оценка психического здоровья

В группе девушек занятия спортом, как и у юношей, статистически достоверно снижают интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью (BR) – $69,3 \pm 2,16$ против $58,8 \pm 6,1$ баллов (при $p < 0,05$), повышают оценку своего здоровья в настоящий момент (GH) – $72,7 \pm 1,69$ против $58,9 \pm 5,7$ баллов ($p < 0,01$), и самооценку психического здоровья (MN) – $70,0 \pm 1,86$ против $57,5 \pm 5,23$ баллов ($p < 0,01$).

Установлено положительное влияние занятий спортом на самооценку качества жизни, наиболее выраженное у юношей.

Библиографические ссылки

1. Оценка качества жизни больного в медицине / А. А. Новик [и др.] // Клиническая медицина. 2000. № 2. С. 10–13.
2. Ушаков И. Б. Качество жизни и здоровье человека. М. : Истоки, 2005.
3. Поляев Б. А. Спортивная медицина – итоги и перспективы // Медицина спорта и двигательной активности : науч.-практ. прил. к журн. «Олимпийская панорама». 2002. Вып. 1. С. 26–31.
4. Китаева М. В. Психология победы в спорте. Ростов н/Д, 2006.
5. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений. М. : Физкультура и спорт, 2004.
6. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры : учебник. Киев : Олимпийская литература, 2001.
7. Ивко О. М. Влияние спортивного травматизма на качество жизни ветеранов спорта в пожилом и старческом возрасте : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.53. СПб., 2007.

D. V. Kuzmin
Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov, Russia, Saratov

Y. F. Martynchik
St.-Petersburg Academy of Veterinary Medicine, Russia, St.-Petersburg

FEATURES SELF-ASSESSMENT OF QUALITY OF LIFE IN ATHLETES AND STUDENTS WHO ARE NOT INVOLVED IN SPORTS

In the article results of a study of quality of life self-athletes and students using questionnaire SF-36. Found that sports have a positive impact on self-assessment of quality of youth's life. Profile of quality of life for young men and women athletes closer to «absolute health» than students not involved in sports.

Keywords: *quality of life, self esteem, athletes, SF-36.*

© Кузьмин Д. В., Мартынчик Ю. Ф., 2011

Д. В. Кузьмин
Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова, Россия, Саратов
Ю. Ф. Мартынчик
Санкт-Петербургская академия ветеринарной медицины, Россия, Санкт-Петербург

САМООЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ УСПЕШНОСТИ

Приведены результаты изучения самооценки качества жизни успешных и менее успешных спортсменок художественных видов спорта с помощью опросника SF-36. Установлено, что у успешных спортсменок самооценка качества жизни более высокая как по физическому, так и по психическому компонентам здоровья, при этом они имеют более гармоничный профиль КЖ.

Ключевые слова: *качество жизни, самооценка, спортсменки, успешные, менее успешные.*

В современном понимании проблем качества жизни вырисовываются две стороны: объективная и субъективная – психологическая [1]. В связи с этим изучение качества жизни осуществляется на основе двух концептуальных моделей: объективистской (блок официальных статистических данных) и субъективистской (психологической), использующей социологический опрос, т. е. мнения людей о своей жизни [2]. Соответственно, и измерить качество жизни можно двумя способами – с помощью объективных индикаторов и субъективных оценок [3].

Повышенная напряженность тренировочно-соревновательного процесса в спорте высших достижений оказывает на организм спортсмена не только физическое, но и экстремальное психическое воздействие. При этом отмечается синергизм в возникновении психологических и физиологических нарушений в организме спортсмена, так как психоэмоциональное состояние существенно влияет на работу всех физиологических систем организма, формируя те или иные его предстартовые состояния [4].

Главным критерием здоровья спортсмена является его спортивный результат [5]. Если результат улучшается или по крайней мере сохраняется на стабильном уровне, здоровье спортсмена не вызывает опасений, так как, по мнению автора, именно в результате фиксируется степень совершенства функций всех систем организма спортсмена.

В связи с этим нами был изучен вопрос связи самооценки качества жизни спортсменов с их успешностью. Под успешностью мы в данном случае понимали не уровень спортивного мастерства, а темп прогресса спортивного результата спортсмена и, как следствие, его включение в состав сборной России.

Цель работы: выявить влияние самооценки качества жизни (КЖ) на успешность спортсменов.

Задача работы – изучить самооценку КЖ, связанного со здоровьем, у спортсменок художественных видов спорта в зависимости от успешности их спортивной карьеры.

Материал и методы. Для оценки субъективных показателей КЖ, таких как эмоциональное благополучие и восприятие собственного здоровья, нами применялась русифицированная версия методики SF-36 (русскоязычная версия, созданная и рекомендованная МЦИКЖ). Опросник состоит из 36 вопросов с различными вариантами ответов. Результаты представляются в виде баллов (0–100) и распределяются по 8 шкалам; большее число баллов указывает на более высокий показатель КЖ. Нами были изучены показатели самооценки КЖ спортсменок художественных видов спорта (художественная гимнастика, спортивная аэробика, спортивные танцы, эстетическая гимнастика). Все респонденты имели спортивный разряд не ниже КМС. Девушки по успешности были разделены на 2 группы:

– 1 группа – успешные: члены сборной России (20 человек), КМС – 11 девушек (55 %), МС и МСМК – 9 девушек (45 %).

– 2 группа – менее успешные: 17 человек КМС – 2 девушки (12 %), МС – 15 девушек (88 %).

Результаты исследования. Как показано в таблице, самооценка здоровья, лимитирующая выполнение физических нагрузок (PF), в обеих группах респондентов находилась на одном уровне. Не установлено различий по самооценке здоровья в настоящий момент (GH), влиянию эмоционального состояния на ролевое функционирование (RE) и соотношению физического и психического компонентов КЖ.

Самооценка качества жизни успешных и менее успешных спортсменок

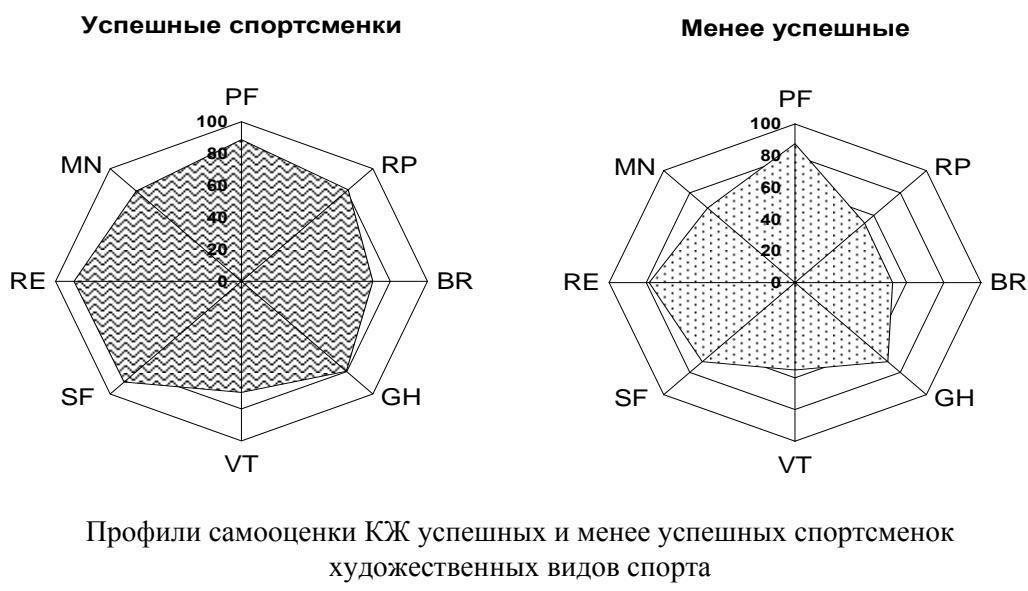
Показатели	Спортсменки (n = 37)		
	Успешные (n = 20) (сборная России)	Менее успешные (n = 17)	p
PF, баллы	88,75 ± 5,09	87,64 ± 3,85	> 0,05
RP, баллы	81,25 ± 4,49	52,81 ± 7,69	< 0,01
BP, баллы	70,62 ± 4,67	52,49 ± 6,77	< 0,01
GH, баллы	79,8 ± 3,47	70,59 ± 4,23	> 0,05
Ср. ФК	80,1 ± 2,86	65,88 ± 4,21	< 0,01
VT, баллы	69,5 ± 3,29	55,0 ± 3,85	< 0,01
SF, баллы	89,38 ± 2,99	70,7 ± 5,77	< 0,01
RE, баллы	90,1 ± 3,99	78,42 ± 7,69	> 0,05
MN, баллы	80,0 ± 1,92	66,59 ± 4,62	< 0,01
Ср. ПК	82,23 ± 2,36	67,68 ± 4,3	< 0,01
ФК/ПК	0,98 ± 0,04	0,99 ± 0,07	> 0,05
КЖ суммарный	649,36 ± 19,7	454,36 ± 52,31	< 0,01

Примечание: PF – состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок; RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование; BP – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью; GH – оценка своего здоровья в настоящий момент; VT – жизнеспособность; SF – социальное функционирование; RE – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование; MN – оценка психического здоровья.

По остальным компонентам КЖ между группами выявлены статистически достоверные различия ($p < 0,01$), причем в группе успешных спортсменок показатели шкал КЖ находятся на более высоком уровне, чем у менее успешных.

При рассмотрении показателей КЖ в группе менее успешных спортсменок установлен дисбаланс между высоким уровнем физического здоровья и остальными шкалами как физического, так и психосоциального компонентов КЖ. Особенно необходимо отметить низкую самооценку психического здоровья в настоящий момент ($MN = 66,59 \pm 4,62$), сниженную жизнеспособность ($VT = 55,0 \pm 3,85$) и повышенную болевую чувствительность ($BR = 52,49 \pm 6,77$). Причем при слабом влиянии эмоционального состояния на ролевое функционирование ($RE = 78,42 \pm 7,69$) отмечается выраженное влияние на него физического состояния ($RP = 52,81 \pm 7,69$).

Если представить связанное со здоровьем КЖ в виде рисунка – профиля КЖ, то границы восьмигранника можно считать КЖ абсолютно здорового человека, оно принимается за 100 %. Однако абсолютное здоровье – некая условность, и в связи с этим даже у практически здоровых людей самооценка КЖ ниже. При изучении профилей КЖ в группах спортсменок видно, что у успешных спортсменок профиль КЖ более гармоничный и ближе к абсолютному здоровью.



Профили самооценки КЖ успешных и менее успешных спортсменок художественных видов спорта

У успешных спортсменок самооценка качества жизни, связанного со здоровьем, более высокая как по физическому, так и по психическому компонентам здоровья, при этом они имеют более гармоничный профиль КЖ. Необходимо обратить внимание на более низкую самооценку психического здоровья в настоящий момент, сниженную жизнеспособность и повышенную болевую чувствительность у менее перспективных спортсменок.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Разработка схем психологической коррекции, направленных на повышение самооценки качества жизни, будет способствовать повышению профессиональной успешности спортсменок.

Библиографические ссылки

1. Новик А. А., Ионова Т. И. Руководство по исследованию качества жизни в медицине. СПб. : Нева ; М. : ОЛМА–ПРЕСС : Звездный мир, 2002.
2. Савченко Т. Н., Головина Г. М. Субъективное качество жизни: подходы, методы оценки, прикладные исследования. М. : Изд-во ИП РАН, 2006.
3. Качество жизни детей и подростков с психическими расстройствами. Проблема оценки / В. С. Подкорытов [и др.] // Соціальна педіатрія. Київ, 2001. Вип. 1. С. 421–424.
4. Короткова А. К. Метод газоразрядной визуализации биоэлектрографии в исследованиях психофизиологического состояния квалифицированных спортсменов : автореф. дис. ...

канд. психол. наук : 13.00.04 / Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры. СПб., 2006.

5. Апанасенко Г. Л., Чистякова Ю. С. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования // Теория и практика физической культуры. 2006. № 1. С. 23–26.

D. V. Kuzmin

Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov, Russia, Saratov

Y. F. Martynchik

St.-Petersburg Academy of Veterinary Medicine, Russia, St.-Petersburg

SELF-ASSESSMENT OF QUALITY OF LIFE FOR ATHLETES DEPENDING ON THEIR SUCCESS

In the article results of a study of quality of life self-assessment of successful and less successful athletes of artistic sports by means of questionnaire SF-36. Established that the successful athletes self-esteem the quality of life, the higher both in physical as well as on physical components of health, nor do they have a more harmonious profile QOL.

Keywords: quality of life, self esteem, athletes, successful, less successful.

© Кузьмин Д. В., Мартынчик Ю. Ф., 2011

Д. В. Кузьмин

Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова, Россия, Саратов

Ю. Ф. Мартынчик

Санкт-Петербургская академия ветеринарной медицины, Россия, Санкт-Петербург

СВЯЗЬ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ И АКТУАЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ С САМООЦЕНКОЙ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, СВЯЗАННОГО СО ЗДОРОВЬЕМ

Приведены результаты изучения самооценки качества жизни (КЖ), личностной, соревновательной личностной тревожности, характерологических особенностей и ситуативной тревожности у спортсменов. Установлено, что ситуативная тревожность, личностная тревожность и нейротизм оказывают выраженное отрицательное влияние на самооценку КЖ спортсменов.

Ключевые слова: качество жизни, самооценка, тревожность, характерологические особенности, спортсмены.

Основой для формирования современных представлений о качестве жизни в медицине является определение здоровья [1], под которым понимается состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни [2].

Специфическим моментом, характеризующим выбор критериев оценки качества жизни, является то, что в конечном итоге главным мерилом здесь выступает субъект, который и определяет степень удовлетворенности своей жизнью. При этом самооценка влияет на взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, на отношение к успехам и неудачам в своей деятельности, на ее эффективность. Характер самооценки формирует такие черты характера, как уверенность в себе, а закрепившаяся самооценка не ограничивается рамками одной деятельности, а распространяется на другие ее виды [3].

Наиболее разработанными на психофизиологическом уровне в теории и практике спортивной психологии являются учение С. Айзенка об экстраверсии–интроверсии и его методика выявления этих свойств [4]. Такие личностные свойства, как нейротизм и экстраверсия, высоко коррелируют с опросниками на эмоциональный интеллект [5].

Согласно Ч. Д. Спилбергеру, различают тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. В соответствии с концепцией Ч. Д. Спилберга тревога сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса или выводящих спортсмена из ситуации, вызывающей тревогу [6].

Связь работы с важными научными программами или практическими задачами. Важнейшая проблема спортивной медицины – сохранение здоровья и повышение качества жизни спортсменов, так как именно физическое и психическое здоровье является одним из факторов, определяющих особые успехи в спорте. Поскольку КЖ – это субъективный критерий, при анкетировании необходимо учитывать психологический статус респондентов. Нами проведено изучение связи личностной тревожности, характерологических особенностей спортсменов и состояния ситуативной тревожности с показателями самооценки качества жизни спортсменов.

Цель работы – выявить связь личностной и ситуативной тревожности с самооценкой качества жизни у спортсменов, связанного со здоровьем.

Задача работы – изучить КЖ спортсменов, связанное со здоровьем, установить уровень личностной и ситуативной тревожности и характерологические особенности спортсменов.

Материал и методы исследования. Нами проведено анкетирование 142 спортсменов (девушки – 58 человек и юноши – 84 человека). Средний возраст обследованных составил $16,5 \pm 0,14$ лет, средний стаж занятий спортом – $7,5 \pm 0,24$ лет. Первый разряд имели 23 спортсмена, КМС – 84 спортсмена, МС – 31 спортсмен, МСМК – 4 спортсмена. Контрольная группа состояла из 20 юношей и 14 девушек-студенток, не занимающихся профессионально спортом. Проводилось изучение личностной тревожности (ЛТ) – шкала самооценки Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина, соревновательной личностной тревожности (СЛТ) – шкала Р. Мартенса, Ю. Л. Ханина и характерологических особенностей спортсменов (вопросник С. Айзенка). Психическое состояние «ситуативная тревожность» определялось по шкале самооценки Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина. Для изучения самооценки качества жизни использовался опросник SF-36. Цифровые результаты исследования качества жизни могут колебаться от 0 (максимальное нарушение функции) до 100 (максимальное здоровье).

Результаты исследования. Изучение связи личностной и ситуативной тревожности с самооценкой КЖ показало значительное число корреляций (табл. 1). Причем безусловным лидером по количеству и силе связей с показателями КЖ является состояние ситуативной тревожности и свойство личности «личностная тревожность». Их рост негативно отражался как на физических, так и на психосоциальных компонентах самооценки КЖ.

Наибольшее количество тесных отрицательных связей с состоянием «ситуативная тревожность» зарегистрировано в отношении показателей шкал физического компонента качества жизни (RP, BP, GH) и его среднего показателя (Ср. ФК). Из показателей психосоциального компонента КЖ с ситуативной тревожностью отрицательно связаны шкалы жизнеспособности (VT) и оценки психического здоровья (MN), а также средний показатель психосоциального компонента КЖ (Ср. ПК). Соответственно, отмечается и выраженная отрицательная связь ситуативной тревожности с суммарным показателем КЖ ($r = -0,47$).

При изучении связи личностных тревожностей (СЛТ и ЛТ) с самооценкой КЖ обращает на себя внимание тот факт, что ЛТ имеет те же корреляционные связи с компонентами КЖ, как и СЛТ (табл. 1). Причем в отношении показателей психосоциального компонента КЖ их сила более значима. При этом наиболее выраженные отрицательные связи установлены с жизнеспособностью и оценкой психического здоровья.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции Пирсона (r) показателей тревожности с оценками качества жизни ($n = 142$)

Показатели КЖ	Тревожность		
	Ситуативная	Личностная	Соревновательная личностная
PF	-0,11	-0,001	-0,15
RP	-0,33*	-0,31*	-0,16
BP	-0,36*	-0,39*	-0,37*
GH	-0,39*	-0,42**	-0,26
Ср. ФК	-0,43**	-0,41**	-0,25
VT	-0,41**	-0,60***	-0,32*
SF	-0,17	-0,15	-0,10
RE	-0,18	-0,19	-0,12
MN	-0,49**	-0,63***	-0,41**
Ср. ПК	-0,40**	-0,50**	-0,17
КЖ суммарный	-0,47**	-0,50**	-0,23

Примечание: PF – состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок; RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование; BP – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью; GH – оценка своего здоровья в настоящий момент; VT – жизнеспособность; SF – социальное функционирование; RE – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование; MN – оценка психического здоровья; *, ** – статистически значимые корреляционные связи.

СЛТ имеет меньше корреляционных связей с показателями КЖ. Из физических компонентов установлена отрицательная корреляционная связь с жизнеспособностью (VT) и оценкой психического здоровья (MN), а из физических компонентов – с интенсивностью боли (BP).

Изучение связи характерологических особенностей спортсменов с самооценкой КЖ показало, что значимые корреляции установлены только со шкалой нейротизма – стабильность, причем по тем же шкалам, как и при изучении ситуативной и личностной тревожности (табл. 2).

Таблица 2

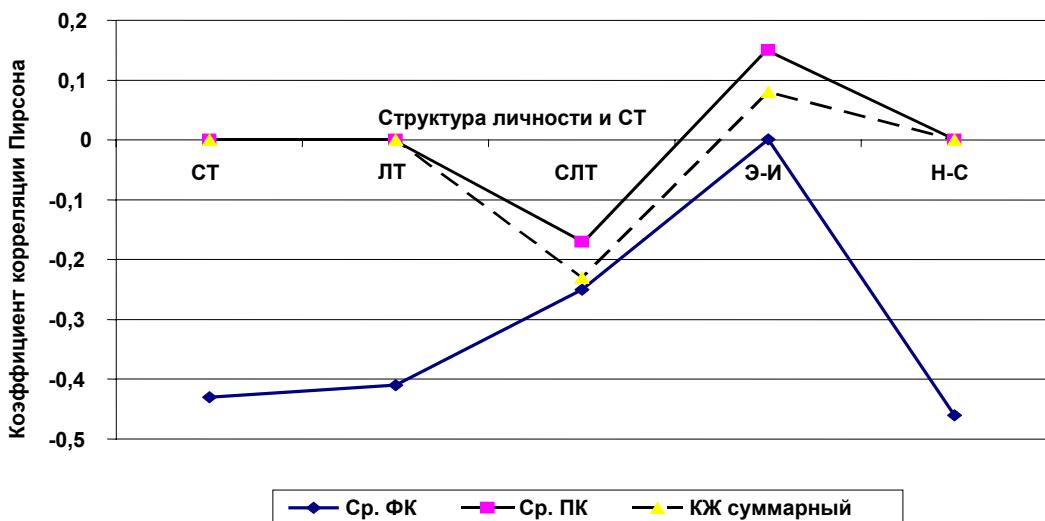
Коэффициенты корреляции Пирсона (r) показателей индивидуально-психологических особенностей личности с оценками качества жизни ($n = 142$)

Показатели КЖ	Экстраверсия–интроверсия	Нейротизм–стабильность
PF	0,05	-0,08
RP	-0,01	-0,33*
BP	-0,03	-0,45**
GH	0,02	-0,43**
Ср. ФК	0,001	-0,46**
VT	0,16	-0,51**
SF	0,11	-0,19
RE	0,03	-0,13
MN	0,19	-0,49**
Ср. ПК	0,15	-0,41**
КЖ суммарный	0,08	-0,48**

Примечание: PF – состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок; RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование; BP – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью; GH – оценка своего здоровья в настоящий момент; VT – жизнеспособность; SF – социальное функционирование; RE – влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование; MN – оценка психического здоровья; *, ** – статистически значимые корреляционные связи.

Отмечается отрицательная корреляция с тремя шкалами физического и двумя шкалами психосоциального компонента КЖ: RP – влияние физического состояния на ролевое функционирование ($-0,33$); BP – интенсивность боли и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью ($-0,45$); GH – оценка своего здоровья в настоящий момент ($-0,43$); VT – жизнеспособность ($-0,51$) и MN – оценка психического здоровья ($-0,49$). При этом коррелируют средние показатели физического и психосоциального компонента и суммарный показатель КЖ.

На рисунке наглядно продемонстрирована сила связей показателей шкал самооценки КЖ и особенностей структуры личности и ситуативной тревожности у спортсменов.



Влияние особенностей структуры личности и ситуативной тревожности на физический и психосоциальный показатели КЖ и их интегральный показатель:

СТ – ситуативная тревожность; ЛТ – личностная тревожность; СЛТ – соревновательная личностная тревожность; Э-И – экстраверсия–интроверсия; Н-С – нейротизм–стабильность

Ситуативная и личностная тревожность оказывают очень сильное отрицательное влияние на самооценку КЖ, влияние СЛТ менее выражено. При этом тревожность не оказывает влияние на состояние здоровья, лимитирующее выполнение физических нагрузок, социальное функционирование и влияние эмоционального состояния на ролевое функционирование.

При изучении связи характерологических особенностей спортсменов с самооценкой КЖ обращает на себя внимание тот факт, что значимые корреляции установлены только со шкалой «нейротизм–стабильность», причем по тем же шкалам, как и при изучении ситуативной и личностной тревожности.

Таким образом, актуальное психическое состояние – ситуативная тревожность и такие показатели структуры личности, как личностная тревожность и нейротизм, оказывают выраженное отрицательное влияние на самооценку КЖ спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку психологических методик повышения КЖ посредством коррекции актуального психического состояния.

Библиографические ссылки

1. Дартау Л. А., Мизерницкий Ю. Л., Стефанюк А. Р. Здоровье человека и качество жизни. Проблемы и особенности управления. 2009.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М.: МИР, 1997.
3. Носенко Э. Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка // Психологический журнал. 1998. № 1. С. 16–25.

4. Живодров С. А. Психологические характеристики высококвалифицированных гребцов-слаломистов сборной команды России // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 12(34). С. 45–48.

5. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс [и др.] // Психология : журн. Высшей школы экономики. 2004. Т. 1, № 4. С. 3–26.

6. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стress и тревога в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 12–23.

D. V. Kuzmin

Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov, Russia, Saratov

Y. F. Martynchik

St.-Petersburg Academy of Veterinary Medicine, Russia, St.-Petersburg

CONNECTIVITY FEATURES OF PERSONALITY STRUCTURE AND THE ACTUAL MENTAL STATE OF ATHLETES WITH SELF-ESTEEM QUALITY OF LIFE ASSOCIATED WITH HEALTH

In the article results of a study of self-evaluations of quality of life, personal, competitive personality anxiety of athletes. Found that situational anxiety, trait anxiety and neuroticism have a marked negative impact on self-assessment QOL athletes.

Keywords: quality of life, self esteem, anxiety, and character logical features athletes.

© Кузьмин Д. В., Мартынчик Ю. Ф., 2011

K. B. Курносов

Военная академия воздушно-космической обороны, Россия, Тверь

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КИК-БОКСИНГЕ

Рассматриваются особенности физической подготовки в кик-боксинге.

Ключевые слова: кик-боксинг, физическая подготовка, физические способности, физические качества, упражнения.

Современный кик-боксинг предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Кик-боксеры участвуют в турнирах, где проводят от трех до шести напряженных боев. Зачастую в профессиональных поединках приходится встречаться со спортсменами, физически отлично подготовленными, которые рассчитывают на победу, чтобы со званием чемпиона перейти в мировой профессиональный кик-боксинг. Многие выдающиеся кик-боксеры своими спортивными успехами обязаны, прежде всего, разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия другими видами спорта.

Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно, к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а

также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике кик-боксинга. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных кик-боксерских снарядах (мешке, настенной подушке, пневматической груше, на макиварре и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального «фундамента», основная цель которой – возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям кик-боксинга, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке кик-боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же на высшую ступень специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный «фундамент».

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в кик-боксинге нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Среди специально-подготовительных упражнений в кик-боксинге почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, удары по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

K. V. Kurnosov
Military Academy of Aerospace Defense, Russia, Tver

TO A QUESTION ABOUT THE FEATURES OF PHYSICAL TRAINING IN KICKBOXING

This article discusses the features of physical training in kickboxing.

Keywords: kickboxing, physical training, physical abilities, physical characteristics, exercise.

© Курносов К. В., 2011

К. В. Курносов

Военная академия воздушно-космической обороны, Россия, Тверь

ПРОЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КИК-БОКСЕРОВ

Дана характеристика физических качеств кик-боксеров, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.

Ключевые слова: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.

Силовые качества. Силу человека определяют как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств кик-боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений кик-боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у кик-боксера – в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у кик-боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев кик-боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Быстрота действий кик-боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, их частоту и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота кик-боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в кик-боксинге – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а присутствует только в процессе обучения и тренировки, когда действия кик-боксеров обусловливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому беспрерывно двигаться. Во втором случае кик-боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора – от ситуаций, создаваемых действиями кик-боксеров. В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ощутимым результатом для кик-боксеров. Преимущество имеет тот кик-боксер, который раньше обнаружит замысел своего противника, быстрее среагирует на его действия. Способность выполнять движения и действия быстро – одно из важнейших качеств кик-боксера. Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары в самой неожиданной последовательности. Для достижения высо-

кой скорости сложной реакции в обучении и тренировке следует придерживаться педагогического правила «от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений».

В кик-боксинге быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота «взрывных» действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными).

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки кик-боксеров.

Выносливость кик-боксера. Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости кик-боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм кик-боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например, зрительных). В бою кик-боксер решает тактические задачи, его зрительные анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, кик-боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно при длительных турнирах). Во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Известно, что о состоянии и возможностях развития выносливости можно судить по минутному объему дыхания, максимальной легочной вентиляции, жизненной емкости легких, минутному и ударному объему сердца, частоте сердечных сокращений, скорости кровотока, содержании гемоглобина в крови.

Основой выносливости у кик-боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включаются в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами кик-боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление.

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Поэтому правильное дыхание кик-боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

Гибкость кик-боксера. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. В тренировочной и соревновательной деятельности кик-боксинга амплитуда движений достаточно большая, поэтому в систему физической подготовки кик-боксеров обязательно следует вводить упражнения на гибкость. Необходимо также, чтобы эти упражнения, развивая гибкость, одновременно укрепляли суставы, связки и мышцы, повышали их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необ-

ходимо для своевременного выполнения защитных и ударных действий. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставах, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготовливают их к основной работе. Поэтому в разминку кик-боксеров обязательно следует включать упражнения на гибкость.

Ловкость кик-боксера. Ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежат двигательные навыки.

Ловкий кик-боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у кик-боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости кик-боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет кик-боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха.

Кик-боксеру необходимо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие.

Сохранение равновесия. Кик-боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении – небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции кик-боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, так как от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый кик-боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Когда действия кик-боксера несовершенны, не автоматизированы и кик-боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышцы не успевают расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышцы отдыхают. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным приемом для повышения скорости в нанесении ударов, применения защит, увеличения специальной выносливости, улучшения точности движений, а следовательно, и овладения навыками более сложных действий.

Тренер-преподаватель должен выяснить причину скованности действий кик-боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения кик-боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

K. V. Kurnosov
Military Academy of Aerospace Defense, Russia, Tver

MANIFESTATION OF THE PHYSICAL QUALITIES OF THE KICK-BOXERS

This paper characterizes the physical qualities of kick-boxers, such as strength, speed, endurance, flexibility and coordination.

Keywords: physical quality, strength, quickness, endurance, flexibility and coordination.

© Курносов К. В., 2011

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

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА НА ОСНОВЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗНАНИЙ

Рассмотрено формирование ценностных ориентаций студентов на физическую активность, физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни, представлена оптимизация социально-педагогических условий для организации непрерывного физкультурного образования молодежи, расширения возможностей развития физической активности в соответствии с потребностями учащихся.

Ключевые слова: студенты, формирование, двигательная активность, здоровый образ жизни, физкультурное образование, этапы.

Всемирно признан факт полезности занятий физическими упражнениями и оздоровительными видами спорта – превентивным средством поддержания и укрепления здоровья, способствующим снижению риска неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т. д.), а также эффективным средством профилактики девиантного поведения, распространения таких явлений, как алкоголизм, курение, наркомания [1; 2].

Постоянное пристальное внимание к здоровому образу жизни студента связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующего снижения работоспособности. Необходимо отчетливо понимать, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Различные государственные социальные программы, направленные на физкультурное образование студентов, ставят перед собой следующие цели: обеспечение всестороннего гармоничного развития личности; сохранение и укрепление здоровья; формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярной физической активности; освоение системы физкультурно-спортивных знаний, грамотности и компетентности в сфере физической культуры как части общей культуры личности; воспитание двигательных умений и навыков, способностей использовать полученные знания в дальнейшей жизнедеятельности.

Исследования специалистов направлены, в первую очередь, на формирование ценностных ориентаций студентов на физическую активность, физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни, а также на оптимизацию социально-педагогических условий для организации непрерывного физкультурного образования молодежи, расширения возможностей

для развития традиционных и нетрадиционных видов физической активности в соответствии с потребностями учащихся. В основе формирования физической активности студентов лежат потребностно-мотивированные процессы, позволяющие индивиду не только достичь поставленных целей физического совершенствования, но и укрепить психическое и физическое здоровье, а также способствующие достижению социального благополучия и улучшения эмоционального состояния [3].

Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снижает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Кроме того, импульсы, поступающие с работающих скелетных мышц, стимулируют течение окислительно-восстановительных процессов, функциональную активность различных органов и систем. Это имеет важное значение для сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Систематическая двигательная активность улучшает функциональное состояние сердца и легких, расширяет артериальные кровеносные сосуды, обогащает организм человека кислородом, успокаивает возбужденную нервную систему, дает положительный эмоциональный стимул.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематические, соответствующие полу, возрасту, состоянию здоровья физические нагрузки. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни, это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает зравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим [4].

Приобретение студентами физкультурно-спортивных знаний следует рассматривать как средство сделать свою физическую активность более эффективной. Затем она обособляется в особую сферу деятельности, а занятия физическими упражнениями начинают служить не целью, а средством приобретения знаний. Задача физкультурного образования в том и заключается, чтобы, трансформируя свое отношение к социальной ценности физической культуры на уровне человеческой культуры, повлиять на формирование позиции студентов. Понимание социально-биологического наследования оздоровительных эффектов физической культуры имеет для переориентации общественного сознания в области физической культуры особое значение, позволяя рассматривать воздействие занятий физическими упражнениями на организм не как временное, преходящее явление, а как крупномасштабное и длительное, благотворными результатами которого пользуется не только занимающийся, но и его дети, потомство.

С целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья необходимо убедительно рассказывать молодежи о том, для чего следует заниматься физической культурой и спортом, в чем их ценность и какое значение они имеют для каждого человека в отдельности и для общества в целом, какова взаимосвязь между физической активностью людей и решением социально-экономических проблем, здоровым образом жизни, личным благополучием. Нужно разъяснить студентам, что такое двигательный режим, какое место он занимает в жизни каждого, каким он должен быть и как добиться его выполнения. Следует постоянно рассказывать о положительном опыте (личном, семейном, коллективном) организации занятий физической культурой с использованием научно обоснованных проверенных систем закаливания, питания, дыхания и т. д. с обязательным комментарием специалистов.

Рассмотрим этапы формирования потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом на основе физкультурно-спортивных знаний:

Первый этап – информационно-методический:

– подготовка образовательно-познавательного материала для организации целенаправленной работы по формированию потребности в занятиях физической культурой;

– ознакомление студентов с формами тестирования физической подготовленности и физического развития.

Второй этап – организационно-методический:

– повышение общего уровня образованности студентов по вопросам физической культуры и здорового образа жизни;

– разработка технологий и методик пропаганды здорового образа жизни и активного вовлечения студентов в занятия физической культурой;

– разработка правил контроля и самоконтроля за состоянием здоровья занимающихся;

– организация тестирования физической подготовленности и физического развития студентов.

Третий этап – организационно-практический:

– дальнейшая работа по повышению уровня знаний по физической культуре и спорту среди студентов, а также по формированию у них осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;

– применение технологий и методик, направленных на вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой в режиме свободного времени;

– применение правил контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом;

– организация и проведение мероприятий, направленных на внедрение разнообразных форм физической культуры в быт студентов.

Четвертый этап – итоговый:

– самостоятельное использование разработанных технологий и методик, направленных на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

– формирование у молодежи устойчивого интереса к регулярным занятиям массовой физической культурой и спортом;

– формирование умения самостоятельно применять правила контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом.

Известно, что занятия физическими упражнениями и спортом оказывают положительное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека и имеют важнейшее значение на протяжении всей его жизни – с раннего детства до глубокой старости. Студентов необходимо обучать тому, чтобы они понимали, что физическая активность способствует улучшению настроения, хорошему самочувствию, снижает тревогу, усталость, депрессию и психосоциальный стресс, а также может стимулировать познавательные процессы.

Подготовка студента к активной самостоятельной жизнедеятельности осуществляется через его активные общественные действия, сознательное преобразование себя и окружающего мира в процессе целенаправленной деятельности и в условиях физической активности, в частности, через отношение к физической культуре (физкультурно-спортивные знания, умения и навыки, а также потребности, мотивы и интересы, регулярные занятия физическими упражнениями на занятиях и в режиме свободного времени). Эффективность деятельности по формированию у молодежи позитивного отношения к регулярным занятиям физическими упражнениями также зависит от правильного взаимодействия педагогической системы и социальной инфраструктуры, научного обоснования новых подходов к повышению эффективности физического образования студентов, разработки базовых и вариативных учебных программ физического воспитания [1].

Библиографический ссылки

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Научно-методический журнал Российской академии образования. 2003. № 1.

2. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. 1996. № 1.

3. Петленко В. П. Физическое и психическое здоровье // Валеология человека: Здоровье – любовь – красота. Т. 3. СПб., 1996.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М. : Советский спорт, 2004.

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

INCREASING PHYSICAL ACTIVITY A STUDENT ON THE BASIS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS KNOWLEDGE

Formation of orientations of the students to physical activity, physical self-perfection and healthy image of life, optimization of social – pedagogical conditions for organization of continuous sports education of youth, expansion of opportunities for development of physical activity according to needs of the pupils

Keywords: the students, formation, impellent activity, healthy image of life, sports education, stages.

© Лепилина Т. В., 2011

H. B. Люлина, Л. В. Захарова
Красноярский государственный торгово-экономический институт,
Россия, Красноярск

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Рассматриваются результаты проведенных исследований по проблеме развития силовых способностей у юношей допризывного возраста.

Ключевые слова: силовые способности, бодибилдинг, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

Уже давно известно, что бодибилдинг способствует развитию физических качеств. В теории и методике физической культуры выделяют ряд основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Неслучайно в этом перечне физических качеств силе отведено первое место [1]. Именно силовая подготовленность человека во множестве ее проявлений определяет, главным образом, его физическую подготовленность, а вместе с этим и здоровье. Как правило, физические качества развиваются комплексно, при доминировании одного из них. Чаще всего – это качество силы [2; 3].

Проявление совершенствования силы зависит, как правило, от двух видов факторов – врожденных (генетических) и приобретенных в течение жизни. Любой прогресс будет мало эффективен, если он не контролируется и не корректируется. Поэтому знание особенностей контроля за изменением уровня силовой подготовленности является главным компонентом этого процесса. И, наконец, надо хорошо знать содержание и технику упражнений, технологию их применения [4].

Занятия бодибилдингом формируют человека не только с физической стороны, но и с психологической. Установлено, что спортсмены, занимающиеся атлетической гимнастикой,

являются более целеустремленными, уравновешенными, дисциплинированными, у них высоко развиты нравственные качества. Это говорит о том, что атлетическая гимнастика совершенствует человека как в физическом, так и в духовном плане [5].

Медицинская статистика констатирует: до 35 % учащихся имеют нарушения осанки (сколиозы) в основном из-за слабости мышц спины. К критическому приближается процент призывников, по состоянию здоровья и физической подготовленности не пригодных к службе в армии. Большое количество учащихся получают травмы в быту из-за слабости мышц.

Сильные мышцы помогают сохранить правильную осанку, в то время как слабые мышцы способствуют искривлению позвоночника [6].

Возрастные и, в частности, анатомо-физиологические особенности человека являются важнейшим фактором технологически верной организации и содержания занятий силовой подготовкой. Если речь идет о юных спортсменах, начинающих спортивную карьеру, то процесс силовой подготовки, его технологию определяет тренер. Когда же речь идет об оздоровлении детского организма, гармоничном его развитии, лучше использовать средства и технологии общей физической подготовки. Но уж если применять при этом ярко выраженные силовые упражнения, то только под руководством опытных специалистов, владеющих технологией силовой подготовки людей различного возраста [7].

В средствах и технологиях общей физической подготовки жестких ограничений не существует. Другой подход должен быть к началу и содержанию целенаправленной силовой подготовки, и особенно это важно для подростков.

Современные условия жизни создают благоприятные предпосылки для ускоренного становления формы тела подростка. Период с 12 до 17 лет отличается интенсивным развитием организма юноши, когда скелет активно растет, укрепляется опорно-двигательный аппарат, постепенно увеличивается мышечная масса. При этом наблюдается некоторое отставание развития сердечно-сосудистой системы, что и является важнейшим фактором в выборе верных технологий силовой подготовки юношей с главной задачей не навредить, предотвратить те избыточные физические, психические нагрузки, которые могут стать причиной негативных изменений в организме [8].

В 13–16 лет подростки и юноши имеют благоприятные биологические возможности для наращивания мышечной массы и развития силы. В юношеском возрасте важным является создание функциональной основы для силовых нагрузок, для возможности использования упражнений с отягощениями в будущем [5].

Для достижения этой цели необходимо решать две основные задачи: 1) формирование достаточно прочного мышечного корсета туловища и основных суставных сочленений; 2) создание благоприятных условий для формирования опорно-связочного аппарата, а также для развития сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Необходимо помнить о двух основных ограничениях в процессе силовой подготовки. *Первое* – это большие отягощения, которые могут отрицательно воздействовать на формирующийся позвоночник и вызвать паховые грыжи. *Второе ограничение* связано с упражнениями с большим натуживанием, которые также нежелательны для растущего организма. Исходные позиции для силовой подготовки юношей должны содержать упражнения с малыми отягощениями с постепенным переходом к применению отягощений 40–60 % от максимальной.

Для проведения эксперимента было набрано 20 спортсменов в возрасте 16–18 лет. Спортсмены были поделены на две группы – контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой. Спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной программе. В программу экспериментальной группы были включены дополнительные упражнения с использованием тренажерных устройств, направленные на развитие силовых способностей.

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса занятия проводились три раза в неделю. Продолжительность каждого комплекса составляла 8–12 недель, по окончании комплекса давался недельный отдых перед тем, как приступить к новому комплексу. В среднем продолжительность одного тренировочного занятия составляла 70–90 мин.

В настоящее время известно, что при планировании нагрузки, в первую очередь, необходимо учитывать продолжительность, частоту, объем, интенсивность тренировок, а также вид выполняемых физических упражнений. Продолжительность и частоту занятий необходимо увязывать с другими компонентами тренировки. Желательно проводить занятия в одно и то же время, предусматривая интервалы отдыха между отдельными упражнениями. Интервалы отдыха между подходами зависят от задач конкретного занятия. При наращивании мышечной массы перерывы должны быть в среднем 2–3 мин; при совершенствовании объема и рельефа мышц они сокращаются до 1,5 мин, а в предсоревновательный период – до 30 с.

При занятиях на тренажерах обеспечивается более избирательное воздействие на те или иные мышцы. Это дает хороший результат в период работы «на форму» и «на рельеф».

При планировании величины тренировочной нагрузки следует учитывать уровень подготовленности атлета, скорость восстановления, т. е. правильно чередовать большие и малые нагрузки.

В целях проверки эффективности разработанной экспериментальной методики были отобраны контрольные тесты, позволяющие оценивать динамику показателей силовых качеств юношей допризывного возраста, занимающихся атлетической гимнастикой.

На начальной стадии эксперимента тестирование юношей допризывного возраста, занимающихся атлетической гимнастикой, было проведено с целью определения фактических величин показателей и сравнения их по экспериментальной и контрольной группам.

В ходе эксперимента под влиянием тренировочных нагрузок произошли существенные позитивные изменения у юношей допризывного возраста обоих групп по всем измеряемым показателям.

Анализируя более подробно динамику изучаемых данных в экспериментальной группе, можно отметить, что в этой группе произошли значительные изменения, которые явились следствием целенаправленной тренировки юношей экспериментальной группы на основе разработанной программы учебно-тренировочного процесса.

Анализ данных показывает, что в группе юношей, тренировавшихся по обычной методике, произошли изменения показателей в сторону их улучшения, однако, они были не так значительны, как в экспериментальной.

Таким образом, старший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития силовых способностей. Занятия атлетической гимнастикой позволяют в этот период в наибольшей мере развить силовые способности.

Установлено, что разработанная экспериментальная методика должна включать в себя эффективные параметры силовых упражнений, применяемых испытуемыми в ходе педагогического эксперимента с четким нормированием отдыха, количества повторений, количества серий, характера отдыха.

Анализ полученных результатов показал, что у испытуемых экспериментальной группы достоверно улучшились показатели в уровне развития силовых способностей по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Библиографические ссылки

1. Бельский Н. В. Магия культивизма. Минск : Мога–Н, 1994.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. : Физкультура и спорт, 1987.
3. Залесский М. З. Как стать сильным. М. : РОСМЭН, 2000.
4. Курьес В. Н. Основы силовой подготовки юношей. М. : Советский спорт, 2004.
5. Ивлиев Б. К. Бодибилдинг (об основных правилах занятий атлетической гимнастикой) // Физическая культура в школе. 1999. № 8. С. 45–47.
6. Минаев Б. Н., Шияк Б. М. Основы методики физического воспитания школьников. М. : Просвещение, 1989.
7. Лапутин А. Н. Гармония мускулов. М. : Знание, 1989.
8. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки. М. : Лептос, 1994.

N. V. Lyulina, L. V. Zakharova
Krasnoyarsk State Trade Economic Institute, Russia, Krasnoyarsk

CURRENT APPROACHES AND PROBLEMS OF POWER ABILITIES BOYS AGES PRE-CONSCRIPTION

This paper discusses the results of studies on the development of power capabilities among boys pre-conscription age.

Keywords: power capacity, body building, physical training, a training process.

© Люлина Н. В., Захарова Л. В., 2011

K. K. Марков, О. О. Николаева
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ

Рассматриваются возможности реализации оптимальной, индивидуально ориентированной системы скоростно-силовой и технической подготовки высококвалифицированных прыгунов в длину с различным преимущественным развитием скоростных и силовых качеств. На основе теоретического анализа основных биомеханических характеристик прыжка в длину получены nomограммы, позволяющие прогнозировать максимально возможный спортивный результат при реальных скоростно-силовых возможностях прыгуна.

Ключевые слова: прыжки в длину, биомеханические характеристики, индивидуализация скоростно-силовой подготовки, максимально возможный прогнозируемый спортивный результат.

Значительной проблемой в спортивной тренировке по легкоатлетическим прыжкам в длину является оптимизация соотношения скоростных и силовых качеств прыгунов в соответствии с его индивидуальными особенностями. При этом исходными, системообразующими факторами выступают биомеханические характеристики основного спортивного упражнения. Анализ технико-физической подготовленности квалифицированных прыгунов в длину позволяет выделить наиболее характерные группы спортсменов:

- с преимущественным развитием скоростных качеств;
- преимущественным развитием силовых качеств;
- равномерным развитием силовых и скоростно-силовых качеств.

Несмотря на значительное количество работ, посвященных исследованию данных задач, до настоящего времени не существует единых, теоретически обоснованных взглядов их авторов на оптимальную, индивидуально ориентированную систему скоростно-силовой и технической подготовки высококвалифицированных прыгунов в длину. В ряде работ по-разному поставлены акценты в анализе «секретов далеких прыжков» и интегрировании основных кинематических и динамических характеристик прыжков в длину – скорости и силы, разбега и скорости и др. [1–3].

Цель работы. Сделана попытка на основании теоретического анализа получить некоторые основные характеристики прыжка, которые позволили бы моделировать отдельные разделы скоростно-силовой и технической подготовки.

Результаты исследований. Единственным показателем в легкоатлетических прыжках в длину является длина прыжка, измеряемая от кромки планки отталкивания до ближайшего к нему следа в яме приземления. Исходя из известной в механике схемы полета тела [4], брошенного под углом α_0 к горизонту с начальной скоростью V_0 , рассмотрим полет прыгуна с длиной прыжка L как движение его центра масс, пренебрегая сопротивлением среды.

Уравнение траектории полета определяется формулой

$$Y = x \operatorname{tg} \alpha_0 - \frac{gx^2}{2v_0 \cos^2 \alpha_0}. \quad (1)$$

Длина прыжка от точки вылета до точки приземления

$$L = \frac{v_0^2}{g} \sin 2 \alpha_0. \quad (2)$$

Формирование начальных параметров отрыва V_0 и α_0 , определяющих в итоге спортивный результат в прыжках в длину, исключая из рассмотрения технику приземления и реальный отступ точки отрыва от планки, происходит в результате векторного сложения двух составляющих скоростей движения центра масс спортсмена: горизонтальной скорости разбега в момент отталкивания спортсмена от планки и скорости отталкивания вперед-вверх в момент отрыва (рис. 1) [5].

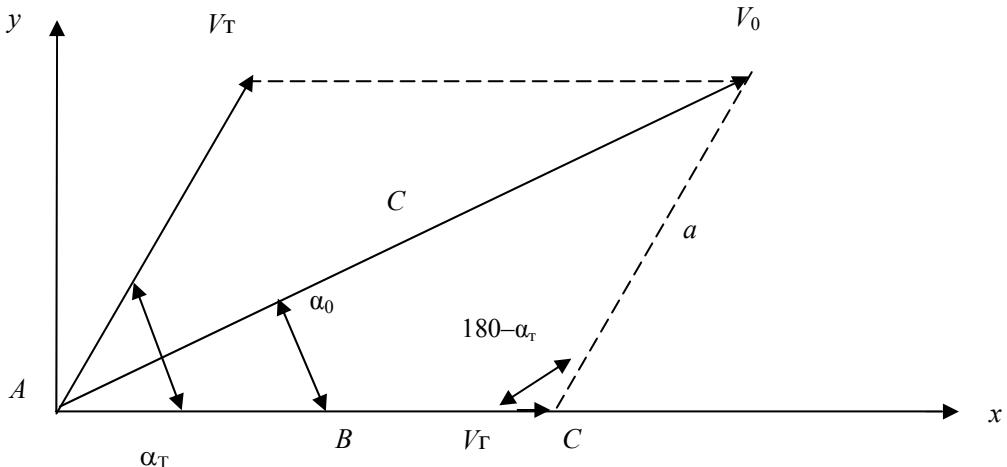


Рис. 1. Формирование начальных параметров полета:
 V_Γ – горизонтальная скорость разбега в момент отталкивания спортсмена от планки;
 V_T – скорость отталкивания вперед-вверх в момент отрыва; α_T – угол отталкивания толчковой ноги (упрощенно угол между линией голень–бедро и горизонтом)

Практически задача определения исходных параметров V_0 и α_0 сводится к решению ко-соугольного треугольника ABC , в котором известны (или заданы гипотетически) две стороны $A = V_T$, $B = V_\Gamma$ и угол $C = \alpha_T$ между ними.

Из параллелограмма скоростей находим, что основные параметры, определяющие длину прыжка, определяются как

$$V_0 = \sqrt{v_\Gamma^2 + v_T^2 + v_\Gamma v_T \cos \alpha_T}, \quad (3)$$

$$\cos \alpha_0 = \frac{v_\Gamma^2 + v_0^2 - v_T^2}{2v_\Gamma v_0}. \quad (4)$$

И в этом случае с учетом формулы (2) длина прыжка может быть в общем виде представлена как функция трех переменных: скорости разбега, скорости выталкивания и угла выталкивания:

$$L = F(V_\Gamma, V_T, \alpha_T). \quad (5)$$

Решая совместно уравнения (2), (3) и (4), найдем длину прыжка в зависимости от исходных данных вылета: горизонтальной скорости разбега прыгуна V_Γ , скорости отталкивания V_T и угла отталкивания α_T :

$$L = \frac{2v_\Gamma}{g} (v_\Gamma + v_T \cos \alpha_T) \sin \alpha_T. \quad (6)$$

Анализ выражения (6) и геометрии сложения скоростей (рис. 1) свидетельствует о разнонаправленном влиянии параметров V_Γ , V_T и α_T на результат прыжка L .

Скорость разбега однозначно влияет на длину L : чем выше скорость разбега, тем больше длина прыжка. Увеличение скорости набегания прыгуна на планку на 0,1 м/с ведет к росту результата в прыжках в длину ориентировочно на 15–20 см.

Вектор скорости отталкивания V_T разнонаправлено влияет на длину L : с одной стороны, рост модуля скорости V_T повышает общую суммарную скорость вылета V_0 (следовательно, и длину L), а также увеличивает угол вылета α_0 и длину прыжка, в то же время повышение угла α_T увеличивает угол вылета α_0 (длина L растет), но одновременно с этим уменьшает суммарную скорость, и, наоборот, отталкивание под более острым углом α_T повышает суммарную скорость V_0 (длина прыжка растет), но одновременно снижает угол вылета α_0 (длина L уменьшается). Ориентировочные расчеты показывают, что изменение угла вылета α_0 на 1° меняет длину прыжка от 10 до 20 см в обе стороны.

Учитывая приведенные соображения, целесообразно произвести математический анализ в поиске оптимального решения данной многопараметрической задачи. Критерием оптимальности решения задачи следует считать возможность достижения максимального результата (длины прыжка L) при определенных сочетаниях реальных возможностей прыгуна, исходя из его функциональных возможностей в скоростно-силовой подготовке (скорости разбега V_Γ и отталкивания V_T). Таким условием является наличие вещественного решения уравнения (6).

Для этого, принимая фиксированные для каждого случая значения $V_\Gamma = \text{const}$ и $V_T = \text{const}$, возьмем производную L и приравняем ее к нулю.

Наличие вещественных и положительных решений уравнения свидетельствует о существовании для каждой пары сочетаний значений V_Γ и V_T оптимального значения угла отталкивания α_T , при котором достигается наибольшая для данной пары значений v_Γ и v_T длина прыжка L .

Таким образом, максимальная длина прыжка при заданных параметрах отталкивания определяется выражением

$$L_{\max} = \frac{(3v_\Gamma + \sqrt{v_\Gamma^2 + 8v_T^2})}{8g} \cdot \sqrt{8v_T^2 + 2v_\Gamma \sqrt{v_\Gamma^2 + 8v_T^2} - 2v_\Gamma^2}. \quad (7)$$

Выражение (7) является наибольшим значением возможного спортивного результата в прыжках в длину при определенных, конкретных возможностях в скоростно-силовой подготовке прыгуна и оптимальной технике отталкивания. Аналитическое решение уравнения (7) не представляется возможным, поэтому в работе был проведен численный расчет на ЭВМ оптимальных значений L_{\max} в диапазоне исходных данных: $V_\Gamma = 7,0\text{--}9,0$ м/с, $V_T = 3\text{--}4,5$ м/с. Данный диапазон исходных данных был принят, ориентируясь на реальные возможности женщин в прыжках в длину средней и высшей спортивной классификации. Результаты графической интерпретации полученных решений представлены на рис. 2 [5].

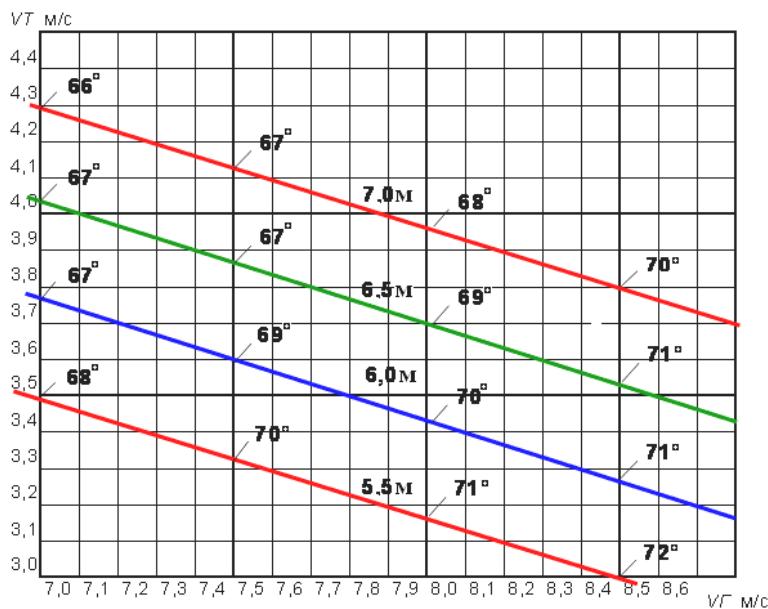


Рис. 2. Определение наилучшего результата в прыжках в длину

В результате теоретического исследования биомеханических условий отталкивания в прыжках в длину установлено следующее:

1. Значительной проблемой спортивной тренировки в легкоатлетических прыжках в длину является учет индивидуальных особенностей соотношения скоростных и силовых качеств прыгунов, образующих следующие характерные группы спортсменов: с преимущественным развитием скоростных качеств, с преимущественным развитием силовых качеств и с равномерным развитием силовых и скоростно-силовых качеств.

2. Для моделирования отдельных разделов скоростно-силовой и технической подготовки на основании теоретического анализа условий формирования начальных параметров отталкивания получено аналитическое выражение длины прыжка в зависимости от горизонтальной скорости разбега в момент отталкивания от планки, скорости отталкивания вперед-вверх в момент отрыва и угла отталкивания, образуемого условной линией бедро–голень в момент отрыва.

3. Проведенный математический анализ уравнения длины прыжка в поиске оптимального решения данной многопараметрической задачи, критерием которого является возможность достижения максимальной длины прыжка при определенных сочетаниях реальных возможностей прыгунов в скоростно-силовой и технической подготовке (скорости разбега и отталкивания и угол отталкивания), показал, что существует вещественное решение задачи, свидетельствующее о наличии оптимума.

4. Численное решение уравнения максимальной длины прыжка при фиксированных параметрах скоростно-силовой подготовки прыгунов позволило получить номограмму, удобную для практического использования тренерами и спортсменами и позволяющую прогнозировать максимально возможный спортивный результат и корректировать тренировочный процесс в зависимости от реального уровня подготовки и спортивных задач.

Библиографические ссылки

1. Алабин А. В. Основные направления и результаты решения проблемы индивидуализации скоростно-силовой подготовки девушек-легкоатлеток : дис. ... канд. пед. наук. М., 1982.
2. Антонова Т. М. Управление специальной силовой подготовкой прыгунов в длину : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1983.

3. Попов В. Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов (теория, методика, практика) : дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. М., 1988.
4. Яблонский А. А. Курс теоретической механики. М. : Высш. шк., 1971. Ч. 2.
5. Николаева О. О. Обоснование оптимальных скоростно-силовых тренировочных нагрузок спортсменов в прыжках в длину : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2007.

K. K. Markov, O. O. Nikolaeva

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

ANALYSIS OF THE BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS THAT DETERMINE ATHLETIC PERFORMANCE IN TRACK AND FIELD LONG JUMP

Opportunities of realization of the optimum, individually-focused system speed-power and technical training of highly skilled jumpers at length with various primary development of high-speed and power qualities are considered. On the basis of the theoretical analysis of the basic biomechanical characteristics of a long jump are received nomograms, allowing to predict the maximum possible sports result at real speed-power opportunities of the jumper.

Keywords: long jumps, biomechanical characteristics, an individualization of speed-power preparation, the maximum possible predicted sports result.

© Марков К. К., Николаева О. О., 2011

E. L. Matova, P. A. Mikhaylov

Училище олимпийского резерва, Россия, Калининград

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ШКОЛЬНИКОВ 12–14 ЛЕТ

Формирование положительного отношения школьников к физической культуре и спорту является актуальным педагогическим вопросом. Важными условиями в решении проблемы формирования положительной мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом является согласованность деятельности педагогов, стабильность и устойчивость развития положительно окрашенных мотивов к занятиям, развитие мотивов, ориентированных на длительную жизненную перспективу.

Ключевые слова: мотивация к занятиям физической культурой и спортом, особенности развития мотивации школьников, формирование положительной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

Формирование мотивации является неотъемлемой частью развития личности человека. Особую актуальность имеют современные проблемы исследования мотивации к занятиям физической культурой и спортом подрастающего поколения. В переходные, кризисные периоды развития возникают новые мотивы, ценностные ориентации, потребности и интересы, так как перестраиваются акценты в развитии профессиональных качеств личности. Кроме этого, мотивы, присущие человеку в различные возрастные периоды, выступают в качестве

личностнообразующей системы и связаны с развитием самосознания, осознания положения собственного «Я» в системе общественных отношений. По степени сформированности мотивации к занятиям физической культурой и спортом можно судить об уровне сформированности личности. Переход от игровой к учебной деятельности сопровождается противоречиями и изменением привычных жизненных представлений и мотиваций, связанных с занятиями физическими и спортивными упражнениями. Поэтому тема исследования является актуальной.

Цель исследования – выявить особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом. *Объект исследования* – мотивация школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ психолого-педагогической литературы по проблеме мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- 2) изучить психолого-педагогические особенности школьников 12–14 лет;
- 3) выявить особенности мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников данного возраста.

Методы исследования: анализ педагогической, психологической литературы, наблюдение, беседа, анкетирование. *База исследования:* Государственное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва» (г. Калининград).

Проблеме развития мотивации посвящены работы отечественных ученых-психологов (В. Г. Асеева, Е. П. Ильина, А. Н. Леонтьева, В. С. Мерлина, П. М. Якобсона), а также зарубежных авторов – Х. Хекхаузена, А. Г. Маслоу и др. Постановка проблемы формирования мотивации школьников как особой социально-психологической и возрастной категории принадлежит психологической школе Б. Г. Ананьева. В исследованиях Б. Г. Ананьева, О. С. Гребенюк, Н. В. Кузьминой, Ю. Н. Кулюткина, А. А. Реана, Е. И. Степановой, а также в работах П. А. Просецкого, Е. М. Никиреева, В. А. Сластенина, В. А. Якунина выявлены противоречия между требованиями современного общества к личности школьника и формированием его мотивационной сферы.

Сложность и многоаспектность проблемы мотивации обуславливает множественность подходов к пониманию ее сущности, природы, структуры, а также к методам ее изучения (Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, М. Аргайл, В. Г. Асеев, Л. И. Божович, К. Левин, А. Н. Леонтьев, З. Фрейд и др.). В отечественной психологии мотивация рассматривается как сложный многоуровневый регулятор жизнедеятельности человека – его поведения, деятельности. В нашем исследовании мы опираемся на определение мотивации как сложной, неоднородно многоуровневой системы побудителей, включающей в себя потребности, мотивы, интересы, идеалы, стремления, установки, эмоции, нормы, ценности. Мотивация как источник активности и, одновременно, система побудителей любой деятельности определяется как единая иерархия отдельных мотивов в их сложном переплетении и взаимодействии.

В научной литературе используется понятие «мотивационная сфера», включающее все виды побуждений (мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки или диспозиции, идеалы), т. е. совокупность факторов, детерминирующих поведение и деятельность человека. Структура мотивационной сферы является не застывшей, статической, а развивающимся, изменяющимся в процессе жизнедеятельности образованием. Для школьного возраста 12–14 лет характерен бурный процесс роста, создающего основания для особого поведения подростка в учении и овладения другими возможностями, ролями и притязаниями. В этом возрасте изменяются черты внутреннего мира и самосознания, эволюционируют и перестраиваются психические процессы и свойства личности, меняется эмоционально-волевой стиль жизни. Для этого периода характерен выбор жизненных ценностей, стремление прочувствовать себя во всем многообразии духовной жизни. В подростковом возрасте пробуждается данное природой стремление к противоположному полу, и это является одним из оснований формирования мотивов самоутверждения, которые затмевают другие ценностные ориентации.

Таким образом, в 12–14 лет начинается активное осознанное созидание своей личности, стремительно строятся способы общения, совершенствуются значимые качества. Поэтому педагогам важно создавать и формировать духовный рост школьников 12–14 лет через идентификацию с идеалом. Для этого необходимо целенаправленно вести пропагандистскую и просветительскую работу по формированию ценностей физической культуры и спорта. Многоуровневая организация мотивационной сферы подростка, сложность структуры и механизмов ее формирования открывают широкие возможности для применения различных факторов в приобщении к занятиям физической культурой и осознанному пониманию значимости занятий для дальнейшей жизни.

Формирование положительного отношения к физической культуре и спорту является актуальной педагогической задачей. В современных условиях динамичного информационного воздействия различных факторов на формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом, ее конкретное решение во многом зависит от совместных усилий всех участников педагогического процесса.

Исследование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом было проведено на базе училища олимпийского резерва г. Калининграда. Выборку составили 22 студента 1 курса, среди которых 5 девушек и 17 юношей. Результаты анкетирования показали, что часть школьников отводят достижению успехов в физкультурной деятельности большую роль. Стремление достигнуть высоких результатов школьники связывают со стремлением совершенствовать себя в спортивном мастерстве. Кроме этого, часть респондентов (73 %) мотивируют занятия физкультурой и спортом целями успешного построения профессиональной карьеры, т. е. строят долгосрочные жизненные перспективы.

Основной задачей современного отечественного образования является его практическая ориентированность. Поэтому важными условиями в решении проблемы формирования положительной мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом являются согласованность деятельности педагогов, стабильность и устойчивость развития положительно окрашенных мотивов к занятиям, развитие мотивов, ориентированных на длительную жизненную перспективу. Пути становления и особенности формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом индивидуальны и неповторимы. Опираясь на общий подход, педагоги учитывают результаты диагностики развития мотивации и строят индивидуальные программы развития мотивации школьников.

E. L. Matova, P. A. Mikhailov
College of Olympic Reserve, Russia, Kaliningrad

ON THE QUESTION OF FORMING A POSITIVE MOTIVATION FOR PHYSICAL TRAINING AND SPORTS AMONG SCHOOLCHILDREN AGED 12–14

Formation of positive motivation of schoolboys to employment by physical training and sports is the actual pedagogical question. Important conditions in a solution of a problem of formation of positive motivation of schoolboys to employment by physical training and sports is the coordination of activity of teachers, stability and stability of development of positively painted motives to employment, development of the motives focused on long vital prospect.

Keywords: motivation to employment by physical training and sports, features of development of motivation of schoolboys, formation of positive motivation to physical-sports activity.

© Матова Е. Л. , Михайлов П. А., 2011

Н. А. Немцева, О. А. Трефилова
Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА

Выявлен низкий уровень прыгучести у девушек старшего школьного возраста, занимающихся в секциях волейбола, и его слабо выраженная динамика, что обусловило необходимость разработки методики развития прыгучести и подтверждения её эффективности.

Ключевые слова: юные волейболистки, прыгучесть, методика воспитания.

Значение в волейболе прыгучести как способности выполнять прыжки с максимальным подъёмом центра тяжести тела признаётся подавляющим числом специалистов [1; 2]. Это качество игрока определяет эффективность таких важнейших технических действий в нападении и защите, как нападающий удар и блокирование.

В связи с тем, что эффективная игровая деятельность в волейболе невозможна без проявления высокого уровня скоростно-силовых способностей, в том числе прыгучести, специалисты уделяют большое внимание вопросам их развития [3–6]. В этих исследованиях обобщены и усовершенствованы в соответствии со спецификой двигательной деятельности в волейболе методические подходы, изложенные в работах учёных, занимавшихся проблемами силовой подготовки во многих видах спорта [7–10]. В то же время в практике подготовки волейболистов, особенно массовых разрядов, ещё существует мнение, что скоростно-силовая подготовка может ограничивать рост спортсменок, отрицательно сказываться на точности выполнения некоторых игровых приёмов. Особенно остро эта проблема стоит у девушек-старшеклассниц, занимающихся в секциях волейбола, у которых недостаток внимания к развитию прыгучести может значительно снижать эффективность атакующих и защитных действий вследствие значительного увеличения пассивного компонента веса тела. В то же время методики воспитания прыгучести у девушек старшего школьного возраста разработаны слабо, что отрицательно сказывается на темпах роста спортивного мастерства в этом возрасте. Все это обусловило проблему исследования.

В связи со сказанным была поставлена цель исследования: выявить уровень прыгучести у волейболисток старшего школьного возраста и его динамику, разработать методику развития прыгучести и показать её эффективность.

Методика исследования. При определении прыгучести девушек, занимающихся в секции волейбола, учитывалось то обстоятельство, что в прыжках с места и разбега различно участие в отталкивании сократительного элемента и упругих компонентов мышечно-связочного аппарата, в связи с чем достижения в подобных прыжках могут быть различными. Поэтому применялись четыре теста: прыжок вверх с места, прыжок вверх с одного шага, прыжок вверх с трёх шагов разбега, прыжок в длину с места.

Для определения уровня прыгучести девушек, занимающихся в секциях волейбола, и его динамики был проведён первый педагогический эксперимент, в котором приняли участие 24 девушки, занимающиеся в секциях волейбола, общеобразовательных школ (рост $174,9 \pm 2,52$ см, вес $59,5 \pm 3,71$ кг, возраст $15,6 \pm 0,65$ лет, стаж занятий $1,6 \pm 0,55$ лет). Показатели прыгучести тестировались в начале (сентябрь) и конце (июнь) сезона.

Доказательство эффективности разработанной методики было представлено в ходе второго педагогического эксперимента, в котором приняло участие 16 девушек-старшеклассниц, занимающихся в секциях волейбола (по 8 человек в экспериментальной и контрольной группах). В течение шести месяцев в экспериментальной группе применялась предлагаемая методика развития прыгучести, в то время как контрольная группа тренировалась без изменений.

Оценка достоверности различий статистических показателей производилась при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Результаты и обсуждение. Тестирование прыгучести у девушек-старшеклассниц, занимающихся в секции волейбола, позволило говорить о низком её уровне. Как видно из данных (табл. 1), средняя высота прыжка вверх с места лишь немногим превышает 23 см.

В то же время, в исследовании Е. В. Кудряшова у волейболисток III разряда в прыжке в высоту с места зафиксированы гораздо более высокие результаты: $44,18 \pm 0,47$ см [11]. А в исследовании А. В. Беляева и Л. В. Булыкиной у 12 членов сборной команды Российского государственного университета физической культуры (РГУФК) по волейболу в прыжке вверх с разбега зафиксирован следующий результат: $48,5 \pm 1,1$ см [12]. Несмотря на то обстоятельство, что обследованные нами волейболистки младше и, несомненно, имеют более низкую квалификацию, чем сборная команда РГУФК, всё-таки различия слишком велики. Это становится ещё более очевидным в связи с тем, что в исследовании А. В. Беляева и Л. В. Булыкиной после 25 занятий применения предложенной ими методики физической подготовки рассматриваемый показатель увеличился до $54,6 \pm 1,0$ см [12].

Таблица 1

Показатели прыгучести в начале первого педагогического эксперимента

Виды прыжков	Величины	
	\bar{x}	δ
Вверх с места, см	23,3	1,67
Вверх с шага, см	24,7	1,97
Вверх с разбега, см	27,5	2,50
В длину с места, см	163,2	2,19

Результат в прыжке в длину с места, зафиксированный у обследованных волейболисток, по оценке В. И. Ляха, для незанимающихся спортом, также можно оценить как низкий [13].

Повторное тестирование прыгучести в июне позволило говорить о низких темпах её прироста в течение сезона. Так, темпы прироста в рассматриваемых видах прыжков составили от 1,2 до 2,5 % (рис. 1).

Выявленные величины прироста намного ниже, чем отмеченные в исследовании А. В. Беляева и Л. В. Булыкиной [12]. Подобная динамика изучаемых показателей прыгучести показывает явно низкую эффективность тренировки в этом направлении.

Изучение планов тренировок девушек-старшеклассниц, занимающихся в секциях волейбола, дало объяснения низкой эффективности процесса развития прыгучести: средства, направленные на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности мышц нижних конечностей, применяются эпизодически, так как считается, что основная соревновательная и тренировочная двигательная деятельность оказывает достаточное развивающее воздействие на прыгучесть.

Отметим также малые различия в результате прыжков с места и с разбега. Так, у обследованных девушек разница между прыжком вверх с места и с разбега составила всего 4,2 см. Такие малые различия могут являться следствием как недостаточно эффективной техники прыжка с разбега, так и низкого уровня развития скоростно-силовых способностей, обусловленных функционированием упругих компонентов мышечно-связочного аппарата.

При разработке методики воспитания прыгучести у девушек-старшеклассниц, занимающихся в секции волейбола, нами учитывались рекомендации специалистов [4; 12]. Также было принято во внимание то, что уровень физической подготовленности девушек-старшеклассниц, занимающихся в секции волейбола, довольно низкий, что ограничивало объём применявшихся средств. В то же время их вес вследствие возрастных физиологических изменений довольно высок, поэтому, чтобы избежать травм, интенсивность средств скоростно-

силовой подготовки должна соответствовать прочности мышечно-связочного аппарата занимающихся.

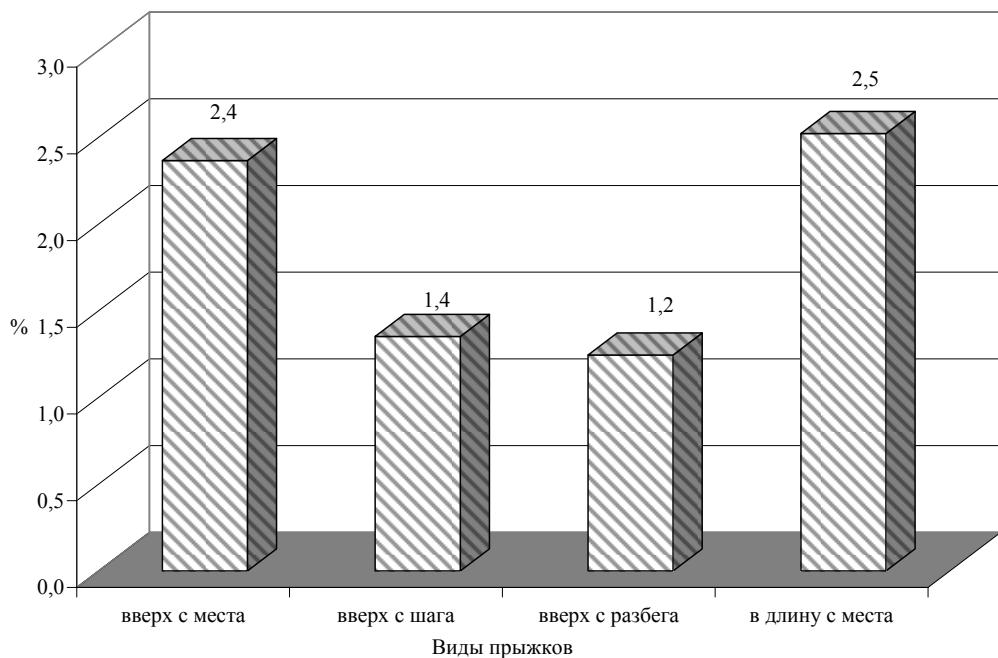


Рис. 1. Динамика показателей прыгучести девушек-старшеклассниц, занимающихся в секции волейбола, в течение сезона

В начале второго педагогического эксперимента достоверных различий между результатами в тестах на прыгучесть в контрольной и экспериментальной группах не было.

Как следует из анализа данных (табл. 2), все исследуемые показатели прыгучести в конце эксперимента оказались достоверно выше в экспериментальной группе.

Таблица 2
**Показатели прыгучести у испытуемых контрольной и экспериментальной групп
в конце второго педагогического эксперимента**

Виды прыжков	Результаты ($\bar{x} \pm \delta$)		Достоверность различий
	Контрольн.	Эксперимен.	
Вверх с места (см)	23,1 ± 1,78	26,8 ± 1,23	$p < 0,05$
Вверх с шага (см)	24,1 ± 1,85	28,0 ± 1,21	$p < 0,05$
Вверх с разбега (см)	26,0 ± 1,87	31,8 ± 1,48	$p < 0,05$
В длину с места (см)	164,7 ± 1,32	179,5 ± 1,24	$p < 0,05$

Особо отметим, что в экспериментальной группе наивысшие темпы прироста зафиксированы в упражнениях, схожих с элементами соревновательной двигательной деятельности и несколько меньшие – в прыжках в длину с места (рис. 2).

Таким образом, обследованные девушки-старшеклассницы, занимающиеся в секциях волейбола, обладают низким уровнем прыгучести в прыжках с места и с разбега. Динамика уровня прыгучести у обследованных волейболисток в течение одного сезона слабо выражена. Это может являться причиной низкой эффективности основных технических действий нападения и защиты: нападающего удара и блокирования.

Разработанная на основе рекомендаций специалистов в области скоростно-силовой подготовки и волейбола методика развития прыгучести у девушек-старшеклассниц, занимающихся в секции волейбола, оказалась эффективной, что выразилось в достоверно более

высоких результатах во всех применяющихся тестах и более высоких темпах прироста рассматриваемых показателей.

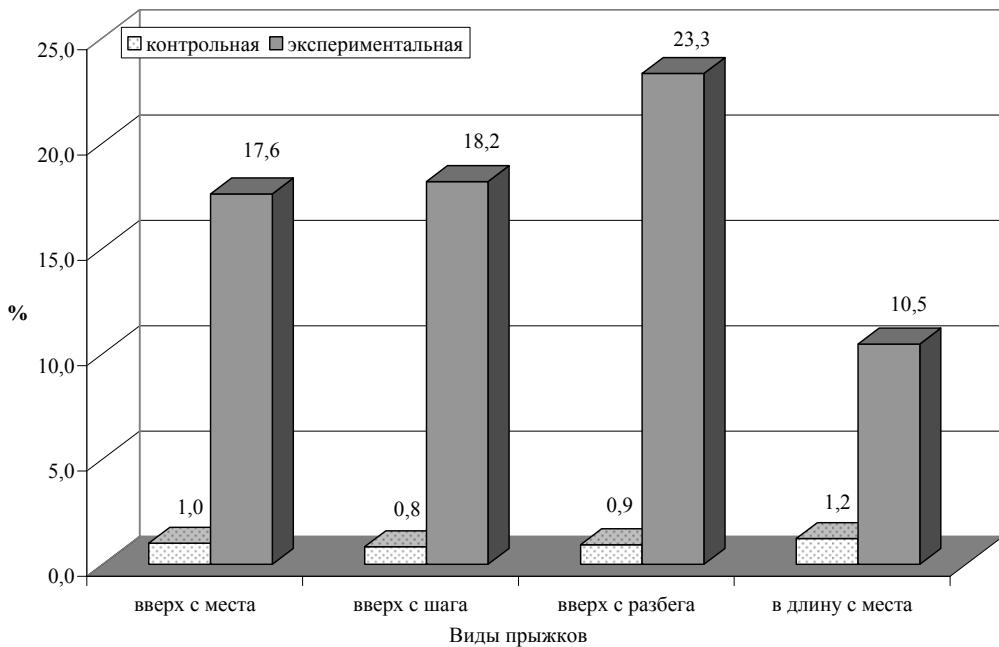


Рис. 2. Динамика показателей прыгучести девушек-старшеклассниц, занимающихся в секции волейбола, в течение второго эксперимента

Библиографические ссылки

1. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2004. № 3. С. 37–38.
2. Беляев А. В. Волейбол. Методы, средства и контроль за развитием у волейболистов общей и специальной выносливости, прыгучести и гибкости : метод. рекомендации для студентов ин-тов физ. культуры. М. : [Б. и.], 1978.
3. Абдель С. Х., Волков Е. П. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). 2001. № 2. С. 22–28.
4. Вертель А. В. Скоростно-силовые способности спортсменов-волейболистов и методика их развития на начальном этапе обучения // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). 2005. № 8. С. 3–14.
5. Гаворка А., Зуоза А. К. Значение мотивации и обратной информации для развития прыгучести волейболисток в предсоревновательном и соревновательном периодах // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Международный научный конгресс : материалы конф. М., 2003. Т. 1. С. 220–221.
6. Попичев М. И. Развитие прыгучести у волейболистов 14–15 лет с учетом индивидуальных морффункциональных особенностей // Теория и практика физической культуры. 1991. № 11. С. 45–48.
7. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 1985.
8. Дьячков В. М. Физическая подготовка спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1967.
9. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М. : Физкультура и спорт, 1970.

10. Шалманов А. А., Зафесов А. М., Доронин А. М. Биомеханические основы волейбола. Майкоп : Изд-во АГУ, 1998.
11. Кудряшов Е. В. Контроль за уровнем развития быстроты и скоростно-силовых качеств у волейболисток различной квалификации // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). 2002. № 5. С. 27–31.
12. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток // Теория и практика физической культуры. 2004. № 4. С. 34–35.
13. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя. М. : ACT, 1998.

*N. A. Nemtseva, O. A. Trefilova
Adyghe State University, Russia, Maikop*

DEVELOPMENT JUMPING THE GIRLS OCCUPIED IN SECTIONS VOLLEYBALL

Measurements taken by the authors have revealed the low level of jumping ability of girls of senior school age going in for volleyball, its weak dynamics. So the facts made it necessary to work out methods of training jumping ability and confirm its effectiveness.

Keywords: young volleyball players, jumping ability, methods of training.

© Немцева Н. А., Трефилова О. А., 2011

*O. B. Nemtsev, M. G. Stryukov, B. B. Makarov
Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп*

О НАГРУЗКАХ НА ЛАГЕРНОМ СБОРЕ У СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Показано, что общая физическая нагрузка на лагерном сборе не оказывает угнетающего влияния на большинство показателей деятельности организма студентов.

Ключевые слова: лагерный сбор, студенты, нагрузка.

Значительная часть практических занятий по лёгкой атлетике в учебном процессе студентов первого курса физкультурных специальностей традиционно планируется и проводится на лагерном сборе [1]. При этом в день проводится до трёх-четырёх практических занятий (включая занятия по другим практическим дисциплинам). Несомненно, что такое построение занятий должно оказывать выраженное воздействие на организм студентов. В то же время исследований влияния физических нагрузок в период лагерных сборов на организм студентов не проводилось, что не позволяет считать такую форму организации занятий вполне обоснованной. Проблема усугубляется тем обстоятельством, что современные студенты часто имеют небольшой опыт предварительной подготовки в спортивных школах, являющейся залогом высокого уровня физической подготовленности и способности переносить значительные физические нагрузки, либо не имеют такого опыта вовсе.

В связи с этим целью исследования являлось определение степени воздействия физических нагрузок на лагерном сборе на организм студентов.

Методика исследования. Для достижения цели был проведён констатирующий педагогический эксперимент, в ходе которого в первый и последний день сборов у двух групп сту-

дентов проводилось определение следующих показателей: 1 группа – уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности; 2 группа – уровень индивидуальной аэробной подготовленности, уровень психоэмоциональной напряжённости и степень напряжения регуляторных систем организма.

Для определения уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности применялись следующие тесты: 1) бег на 30 м; 2) бег на 100 м; 3) прыжок в длину с места; 4) динамометрия кисти. Все тесты проводились в виде соревнований, что позволяло создать атмосферу соперничества и более полно проявить испытуемым имеющийся уровень силовых и скоростно-силовых способностей. В беговых тестах каждому испытуемому предоставлялось по одной попытке. В прыжке в длину с места каждый испытуемый выполнял по три попытки, учитывался результат в лучшей из них. При динамометрии кисти учитывалась лучшая попытка из двух, выполняемых сильнейшей рукой.

Первую группу тестируемых составили 25 юношей-студентов первого курса института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (возраст $17,3 \pm 0,94$ лет, рост $176 \pm 8,3$ см, вес $63,1 \pm 7,61$).

Для определения уровня индивидуальной аэробной подготовленности применялся безнагрузочный фитнес-тест, разработанный и опробованный на широком контингенте испытуемых компанией Polar. У испытуемого в положении лёжа при помощи монитора сердечного ритма Polar S810i определялся индекс индивидуальной аэробной подготовленности (Own Index), являющийся аналогом относительной величины максимального потребления кислорода. Вычисление этого индекса производилось монитором Polar S810i по показателям вариабельности сердечного ритма с учётом возраста, роста и веса испытуемого.

Уровень психоэмоциональной напряжённости оценивался следующим образом: в положении лёжа у испытуемого в течение 5 мин проводилось определение показателей вариабельности сердечного ритма, из которых в работе использовался показатель мощности очень низкочастотной составляющей (VLF) спектра. По данным Р. М. Баевского и А. П. Берсеневой [2], а также некоторых других авторов, этот показатель характеризует степень психоэмоционального напряжения и в норме равен 15–30 %. Показатели вариабельности сердечного ритма определялись при помощи монитора сердечного ритма Polar S810i. Полученные данные передавались на компьютер через инфракрасный порт, а затем обрабатывались при помощи стандартного программного обеспечения Polar Precision Performance SW 4.01.029.

Индекс напряжения регуляторных систем (ИН, в норме 80–150 усл. ед. [3]) определялся по следующей формуле:

$$ИН = \frac{AMo}{2Mo \cdot MxDMn},$$

где AMo – амплитуда моды (число кардиоинтервалов, соответствующих значению моды в % к объёму выборки); Mo – мода (наиболее часто встречающееся в данном динамическом ряде значение кардиоинтервала); MxDMn – вариационный размах (разница между наименьшим и наибольшим значениями динамического ряда R–R интервалов).

Длительность R–R интервалов определялась при помощи монитора сердечного ритма Polar S810i. Статистическая обработка полученных данных производилась в программе Excel в соответствии с рекомендациями Р. М. Баевского и Г. Г. Иванова [3].

Вторую группу составили шесть юношей-студентов первого курса института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (возраст $17,2 \pm 0,41$ лет, рост $181 \pm 4,0$ см, вес $66,7 \pm 3,67$).

Вычислялось среднее арифметическое (\bar{x}) и стандартное отклонение (S) выборочных показателей. Определение достоверности различий рассматриваемых показателей в начале и в конце лагерного сбора производилось при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Результаты исследования. Анализ данных (табл. 1), позволяет утверждать, что большинство показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности у обследованных студентов за период лагерного сбора оказались стабильными.

Таблица 1

**Показатели силовой и скоростно-силовой подготовленности испытуемых
в начале и в конце лагерного сбора ($n = 25$)**

Тесты	Результаты ($x \pm S$)		Достоверность различий*	
	Начало	Конец		
30 м (с)	4,7 ± 0,15	4,8 ± 0,24	0,98	$p > 0,05$
100 м (с)	13,8 ± 0,65	13,9 ± 0,79	1,12	$p > 0,05$
Длина с/м (см)	238 ± 14,2	226 ± 15,2	7,58	$p < 0,01$
Динамометрия кисти (кг)	45,6 ± 6,31	46,4 ± 7,35	1,56	$p > 0,05$

Примечание. *Справа приведены величины F-критерия по данным однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), слева – вероятность сохранения нулевой гипотезы.

Исключение составили результаты в прыжке в длину с места, которые за время эксперимента достоверно снизились ($p < 0,01$). Ярко выраженное снижение результатов в прыжке в длину с места и менее выраженное снижение результатов в беге на 30 и 100 м (рис. 1) можно расценивать как следствие некоторого утомления обследованных студентов за время лагерного сбора.

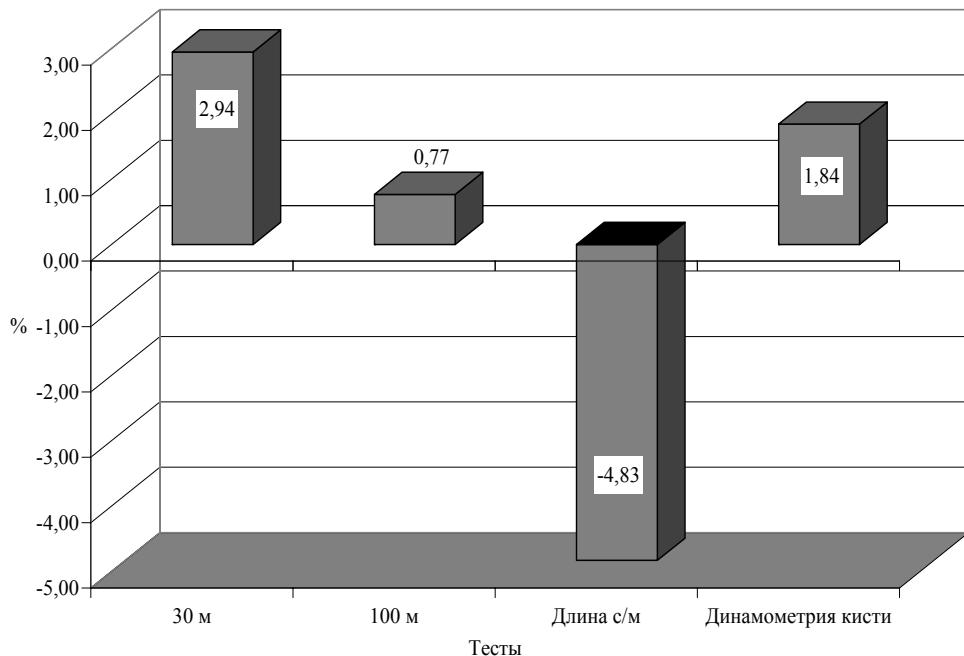


Рис. 1. Динамика показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности у студентов за время эксперимента

В то же время это утомление не сказалось на результатах динамометрии кисти и показателе индивидуальной аэробной подготовленности, которые даже несколько повысились (недостоверно) (табл. 1 и 2).

Значительно повысился и несколько превысил пределы нормы за время эксперимента показатель психоэмоционального напряжения (VLF, табл. 2, рис. 2). Очевидно, обследованные студенты психологически тяжело переносят нагрузку на лагерном сборе. Это же, возможно, явилось причиной снижения уровня скоростно-силовых способностей, проявление которых, как известно, требует позитивного психоэмоционального состояния.

Таблица 2

Показатели индивидуальной аэробной подготовленности, психоэмоциональной напряжённости и степени напряжения регуляторных систем в начале и в конце лагерного сбора ($n = 6$)

Тесты	Результаты ($x \pm S$)		Достоверность различий*	
	Начало	Конец		
Own Index (усл. ед.)	$39,8 \pm 1,17$	$40,3 \pm 0,82$	0,74	$p > 0,05$
VLF (%)	$26,5 \pm 2,69$	$35,9 \pm 9,74$	5,16	$p < 0,05$
ИН (усл. ед.)	$91,2 \pm 47,97$	$86,2 \pm 47,58$	0,03	$p > 0,01$

Примечание. *Справа приведены величины F -критерия по данным однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), слева – вероятность сохранения нулевой гипотезы.

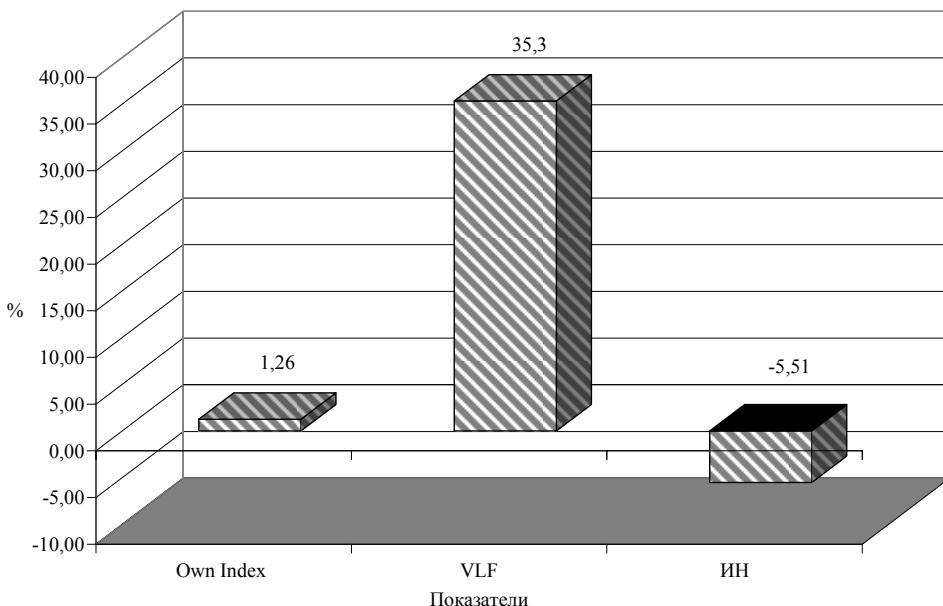


Рис. 2. Динамика показателей индивидуальной аэробной подготовленности (Own Index), психоэмоционального напряжения (VLF) и напряжения регуляторных систем организма (ИН) за время эксперимента

В то же время, из данных табл. 2 и рис. 2 видно, что показатель напряжённости регуляторных систем организма не только не повысился за время эксперимента у обследованных студентов, но даже несколько снизился. Различия показателей ИН в начале и в конце эксперимента не достигли достоверных величин (табл. 2). Однако следует отметить, что показатель ИН значительно отличается у разных испытуемых (см. показатели варьирования в табл. 2): различия между испытуемыми оказались больше, чем различия в начале и в конце эксперимента. Это обусловило низкую величину F -критерия при однофакторном дисперсионном анализе.

Однако следует отметить, что у всех обследованных студентов наблюдалась одинаковая направленность динамики этого показателя: он снизился в конце эксперимента в среднем на 5,51 % (рис. 2).

В результате эксперимента обнаружена разнонаправленная динамика рассматриваемых показателей за время лагерного сбора. В то же время, признавая, что физическая нагрузка у студентов в период лагерного сбора достаточно велика и приводит к некоторому физическому утомлению (что, очевидно, стало причиной снижения одного из показателей скоростно-силовой подготовленности) и повышению психоэмоциональной напряжённости, необходимо отметить, что один из важнейших показателей физического состояния студентов – индекс напряжения регуляторных систем, который по данным авторов-разработчиков этого показа-

теля может при значительных физических нагрузках возрастать в 5–10 раз [3], за время эксперимента несколько снизился.

Это позволяет оценить нагрузку на лагерном сборе в целом как доступную для обследованных студентов, не представляющую опасности для их здоровья.

Библиографические ссылки

1. Макаров А. Н., Минаев Б. Н., Шехтель А. Я. Лёгкая атлетика с методикой преподавания // Программы педагогических институтов. М. : Просвещение, 1982.
2. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М. : Медицина, 1997.
3. Баевский Р. М., Иванов Г. Г. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения. М. : Ин-т медико-биологических проблем : Московская медицинская академия им. И. М. Сеченова, 2000.

O. B. Nemtsev, M. G. Stryukov, V. B. Makarov
Adyghe State University, Russia, Maikop

THE PRESSURES ON THE CAMP COLLECTION FROM STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE SPECIALITIES

The paper argues that overall physical load during annual athletic camp does not suppress the normal functioning of student organism.

Keywords: annual athletic camp, students, physical load.

© Немцев О. Б., Стрюков М. Г., Макаров В. Б., 2011

M. B. Певнева

Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Россия, Ростов-на-Дону

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СТАНДАРТНОЙ ПРОГРАММЕ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

У двух групп студенток, одна из которых занималась по стандартной программе, а другая – танцевальной аэробикой, в начале и конце учебного года проводилось тестирование показателей физической подготовленности и функционального состояния. В результате исследования выявлено, что занятия аэробикой позволяют более эффективно развивать силовую выносливость и гибкость, улучшать показатели функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студентки, стандартная программа, аэробика.

Данные исследований о том, что уровень физической подготовленности снижается как от одного поколения студенток к другому, так и за период обучения в вузе [1–2], позволяют считать, что проблема эффективной физической подготовки студенток ещё далека от своего решения. В связи с этим можно считать актуальными поиск и внедрение в физическое воспитание студенток новых средств и систем физических упражнений.

В этом случае эффективность тех или иных средств физического воспитания в большой мере будет определяться их привлекательностью для занимающихся.

Большую популярность за рубежом и в нашей стране в последние десятилетия приобрели многочисленные разновидности аэробики. Особенно популярен этот вид физкультурно-спортивной деятельности (особенно его разновидности, связанные с танцевальными движениями) среди девушек. Поэтому применение аэробики в физическом воспитании студенток имеет большой потенциал [3–5]. Однако характер воздействия аэробных упражнений на комплекс физических качеств и способностей остаётся малоизученным. Учитывая необходимость комплексного развития физических качеств и способностей, отсутствие подобных знаний существенно затрудняет обоснованное применение аэробики в физическом воспитании студенток.

Сказанное определило цель исследования – выявить особенности влияния занятий аэробикой на комплекс физических качеств и способностей, а также на показатели функционального состояния студенток.

Методика исследования. Определение уровня физической подготовленности проводилось при помощи всех обязательных тестов, рекомендованных программой для студенток [6]: бег на 100 и 2000 м; поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (далее – поднимание в сед).

Дополнительно использовались следующие тесты: прыжок в длину с места (дл. с/м), подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (далее – подтягивание), тест «наклон вперёд» и безнагрузочный фитнес-тест Полар. Результатом безнагрузочного фитнес-теста Полар является индекс индивидуальной аэробной подготовленности (ИИАП), являющийся аналогом показателя максимального потребления кислорода относительно массы тела. Также определялись жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) и частота сердечных сокращений в покое (ЧСС_{покоя}).

Для сравнения эффективности занятий по стандартной программе и занятий аэробикой был проведён эксперимент. Были сформированы две группы, первая из которых (группа С, 43 человека, все отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе, возраст $19,0 \pm 0,65$ лет, рост 163 ± 4 см, масса тела $59,0 \pm 4,47$ кг) в течение учебного года занималась по стандартной программе, а вторая (группа А, 25 человек, все отнесены по состоянию здоровья к основной медицинской группе, возраст $19,1 \pm 0,81$ лет, рост 163 ± 4 см, масса тела $59,1 \pm 3,40$ кг) занималась аэробикой.

Занятия аэробикой в экспериментальной группе были построены в соответствии с рекомендациями Н. В. Голяковой [3], Т. Н. Суэтиной [4], Т. В. Чибисовой [5]. Первые два месяца применялись нагрузки малой и средней интенсивности. Далее, по мере подготовленности студенток, периодически применялись также большие и максимальные нагрузки (по классификации Г. П. Неминущего и А. В. Дукальской [7]). С третьего по пятый месяцы увеличивался объём выполняемых упражнений (количество выполнений одного упражнения), при этом опускались наиболее простые упражнения. Далее объём упражнений снижался, но увеличивалась их интенсивность (подбиралась музыка, соответствующая более высокому темпу выполнения упражнений). Отметим также, что при повышении объёма и интенсивности строго соблюдались принципы соответствия нагрузок индивидуальным особенностям занимающихся и волнообразности изменения нагрузок. Величина нагрузки регулировалась по ЧСС при помощи мониторов сердечного ритма Полар.

Достоверность различий выборочных показателей определялась при помощи однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA).

Результаты исследования. Студентки сформированных групп в начале учебного года не имели достоверных различий по показателям возраста, роста и массы тела. Также не было в начале учебного года различий между студентками групп А и С по показателям физической подготовленности и функционального состояния (табл. 1).

Как следует из анализа данных (табл. 2), в конце учебного года у студенток, занимавшихся аэробикой (группа А), оказались значительно (достоверно) выше, чем в группе С, ЖЕЛ, индекс индивидуальной аэробной подготовленности и значительно (достоверно) меньше – частота сердечных сокращений в покое. Значительно (достоверно) выше в конце

учебного года оказались в группе *A* и показатели силовой выносливости (результаты в тестах «поднимание в сед» и «подтягивание в висе лёжа»). Названные различия показывают эффективность занятий аэробикой, проводившихся со студентками.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности и функционального состояния студенток в начале учебного года

Показатели и тесты	Величины и результаты ($x \pm \delta$)		Достоверность различий
	Группа <i>C</i>	Группа <i>A</i>	
100 м, с	$17,3 \pm 0,97$	$17,3 \pm 0,77$	$p > 0,05$
2000 м, с	705 ± 47	707 ± 37	$p > 0,05$
Поднимание в сед, раз	$33,4 \pm 2,97$	$33,9 \pm 2,64$	$p > 0,05$
Дл. с/м, см	169 ± 11	166 ± 10	$p > 0,05$
Подтягивание, раз	$13,3 \pm 2,36$	$13,4 \pm 2,20$	$p > 0,05$
Наклон вперёд, см	$2,5 \pm 2,46$	$2,2 \pm 2,59$	$p > 0,05$
ЖЕЛ, мл	2779 ± 346	2828 ± 257	$p > 0,05$
ЧСС _{покоя} , уд/мин	$75 \pm 4,7$	$74 \pm 5,2$	$p > 0,05$
ИИАП, отн. ед.	$32,2 \pm 4,79$	$32,5 \pm 4,18$	$p > 0,05$

В то же время, несмотря на значительное улучшение показателей эффективности функционирования кислородтранспортной системы, во многом определяющей уровень общей выносливости, в конце учебного года у студенток групп *A* и *C* не было обнаружено достоверных различий в результатах в беге на 2 000 м (табл. 2).

Как видно на рисунке, если изменения показателей ЖЕЛ, ЧСС_{покоя}, ИИАП в группе *A*, а также результаты в тестах «поднимание в сед» и «подтягивание из виса лёжа» за период эксперимента в группах *A* и *C* ярко выражены, то различия изменений результатов в беге на 2000 м минимальны.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности и функционального состояния студенток в конце учебного года

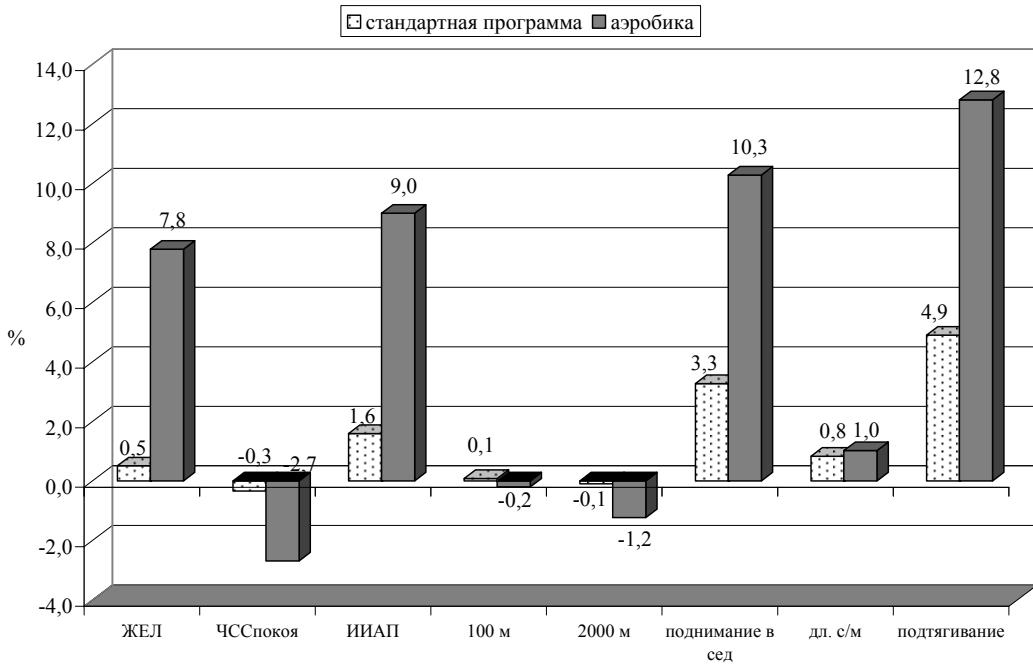
Показатели и тесты	Величины и результаты ($x \pm \delta$)		Достоверность различий
	Группа <i>C</i>	Группа <i>A</i>	
100 м, с	$17,3 \pm 0,99$	$17,2 \pm 0,76$	$p > 0,05$
2000 м, с	704 ± 46	698 ± 34	$p > 0,05$
Поднимание в сед, раз	$34,5 \pm 2,72$	$37,4 \pm 2,74$	$p < 0,001$
Дл. с/м, см	170 ± 10	167 ± 9	$p > 0,05$
Подтягивание, раз	$14,0 \pm 1,94$	$15,2 \pm 1,93$	$p < 0,05$
Наклон вперёд, см	$2,8 \pm 2,03$	$6,3 \pm 2,15$	$p < 0,001$
ЖЕЛ, мл	2793 ± 300	3048 ± 173	$p < 0,001$
ЧСС _{покоя} , уд/мин	$75 \pm 4,5$	$72 \pm 4,6$	$p < 0,05$
ИИАП, отн. ед.	$32,7 \pm 4,75$	$35,4 \pm 3,71$	$p < 0,05$

Так, в группе, занимавшейся по стандартной программе, результат в беге на 2000 м повысился на 0,1 % (уменьшилось время пробегания дистанции), а в группе, занимавшейся аэробикой, – на 1,2 %. Оба показателя прироста позволяют говорить лишь о стагнации соответствующих качеств и способностей студенток.

Возможно, выраженные различия динамики показателей, характеризующих эффективность функционирования кардиореспираторной системы, и результатов в беге на 2000 м могут быть обусловлены биомеханическими различиями двигательных действий в танцевальной аэробике и этой основной природной локомоции человека, в частности различиями деятельности опорно-двигательного аппарата в названных упражнениях.

Отчасти подтверждает это предположение и тот факт, что показатель скоростно-силовых способностей студенток также не имел достоверных различий в конце эксперимента в группах, занимавшихся аэробикой и по стандартной программе. Так, из данных табл. 2

следует, что результат в прыжке в длину с места не имеет достоверных различий в группах A и C в конце учебного года. Величины изменений результатов в этом тесте наименьшие из всех наблюдавшихся показателей (см. рисунок). Напомним, что показатели силовой выносливости оказались в конце эксперимента достоверно выше в группе A (табл. 2) и имели наибольшие величины прироста (см. рисунок), а в группе C они оказались наиболее лабильными из всех рассматривавшихся показателей (см. рисунок). Очевидно, что двигательная деятельность студенток на занятиях по физической культуре не содержит достаточного числа упражнений, способных оказать выраженное развивающее воздействие на скоростно-силовые способности, ни при их построении по стандартной программе, ни при применении средств аэробики.



Характер изменений в течение учебного года показателей функциональной и физической подготовленности студенток, занимающихся по стандартной программе и танцевальной аэробикой

Отметим также большую эффективность средств аэробики в развитии гибкости. Так, в группе A результат в наклоне вперёд улучшился на 180 %, в то время как в группе C – только на 12 %. Причём в конце учебного года результаты в этом тесте оказались достоверно выше в группе A.

Таким образом, занятия аэробикой позволили значительно более эффективно повышать у девушек показатели эффективности функционирования кардиореспираторной системы и силовой выносливости, чем занятия по стандартной программе. Однако занятия аэробикой не позволили эффективно развивать выносливость в беге – одной из основных природных локомоций человека, а также скоростно-силовые способности и ряд смежных способностей, определяющих результат в беге на 100 м.

Перспективы дальнейших исследований в избранном направлении связаны, прежде всего, с разработкой методики физической подготовки студенток, основанной на применении средств танцевальной аэробики, а также физических упражнений, которые позволили бы добиться комплексного развития физических качеств и способностей девушек.

Библиографические ссылки

1. Заболотний А. Г. Учёт соразмерности уровня развития кондиционных двигательных качеств как условие эффективной физической подготовки (на примере девушек) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2005.

2. Козлов Р. С. Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы : науч. тр. Майкоп : Изд-во АГУ, 2004. С. 144–150.
3. Голякова Н. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Сургут, 2003.
4. Сутина Т. Н. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 1999.
5. Чибисова Т. В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15–17 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2003.
6. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» [Электронный ресурс]. М. : М-во образования РФ. 2000. URL: <http://www.edu.ru/db/portal/spe/progs/hf.02.htm>.
7. Неминущий Г. П., Дукальская А. В. Танцевальная нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. Ростов н/Д, 1996.

M. V. Pevneva
 Kuban State University of Physical Culture, Sport and Tourism,
 Russia, Rostov-on-Don

PHYSICAL READINESS OF STUDENTS, TAKES ON STANDARD PROGRAM AND TAKES DANCE AEROBICS

At two groups of the students one of which was engaged under the standard program, and another – dancing aerobics, in the beginning and the end of academic year made testing of indicators of physical readiness and a functional condition. Result of research is shown that employments by aerobics allow to develop more effectively power endurance and flexibility, to improve indicators of functioning of cardiovascular and respiratory systems.

Keywords: physical abilities, students, the standard program, aerobics.

© Певнева М. В., 2011

Д. А. Перевозчикова
 Сибирский государственный аэрокосмический университет
 имени академика М. Ф. Решетнёва, Россия, Красноярск

E. B. Хрусталева
 Серебряный призер Олимпийских игр 2010 г. (Ванкувер) по биатлону,
 Казахстан, Алматы

ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ

Рассматривается проблема необходимости физкультурной деятельности с целью повышения общего культурного уровня индивида.

Ключевые слова: физическая культура, духовная культура, образование, здоровый образ жизни.

В сфере физической культуры, как и в сфере культуры вообще, человек выступает в трех ролях: он осваивает ее (т. е. выступает субъектом деятельности), творит ее и в известном смысле является ее продуктом, объектом деятельности. При этом конечно, нельзя забывать, что человек – это продукт труда, игры, общения и познания, т. е. тех видов деятельности, качественная характеристика которых и находит свое отражение в культуре. Однако

достигнутым в этой сфере можно считать только то, что вошло в быт, привычки, образ жизни индивида.

О степени освоения норм культуры молодежью мы обычно судим по поведению их в определенных реальных ситуациях. В этом широком смысле физическая культура как сфера деятельности молодого человека есть культура его поведения. В педагогической практике мы часто заостряем внимание на культуре поведения личности студента в более узком и специальном смысле, имея в виду культуру взаимного общения молодежи в сфере физкультурной деятельности (спортсменов со зрителями, с соперниками, с прессой и др.). В качестве своеобразных регуляторов культуры поведения студенческой молодежи как в широком, так и в узком смысле, выступают «образцы поведения» (например, здоровый стиль и образ жизни человека).

Данные исследований последних 10 лет указывают, что отсутствие необходимости в физкультурной деятельности присуще, как правило, людям с неразвитыми, односторонними духовными потребностями. Недостаточный общий культурный уровень респонденты ставят на первое место в иерархии причин, препятствующих занятиям различными видами физической культуры, а на второе место – неразумные и вредные привычки.

Анализ опроса представителей высокоинтеллектуального труда показывает, что 92 % респондентов убеждены в существовании тесной связи между физической и духовной культурой, причем 62 % из общего числа считают, что чем выше уровень духовной культуры человека, тем выше его физическая культура.

Анализ специальной литературы показал, что культурный уровень человека, проявляясь в его способности к анализу и обобщению, более полном использовании опыта других людей, постановке и осуществлении целей духовного развития, становится основой формирования еще не образовавшихся потребностей, в том числе и потребности в формировании личностной физической культуры [1–4].

Регулирование поведения молодого человека в условиях вузовского образования, формирование его здорового образа и стиля жизни составляют одну из важнейших функций духовной культуры студенческой молодежи.

Благодаря этой функции культура подчиняет определенным принципам общение молодых людей, их взаимные отношения в учебной и общественной деятельности, в сфере физической культуры и в быту.

Воздействие культуры физической на культуру духовную наиболее эффективно происходит посредством такого феномена, как массовые спортивные соревнования (рекреативный спорт), являющиеся, по существу, важнейшим стимулом физического совершенствования студенческой молодежи нефизкультурных вузов. Их главное предназначение – вызвать у участников и зрителей положительные эмоции, принести радость общения, самосовершенствования, укрепить здоровье, почувствовать счастье преодоления самого себя. Духовно-нравственная роль соревновательной деятельности заключается в воспитании у молодого человека честности, справедливости, уважения к сопернику, чувства взаимопомощи, товарищества и т. п.

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности молодого специалиста. Наличие у студентов социально-исторического, нравственно-эстетического и профессионально-специального стиля мышления в их органичном единстве ставит физическую культуру в ряд важнейших образовательных дисциплин вуза. Свои социальные функции физическая культура наиболее полно реализует в системе физкультурного воспитания как важнейшего средства социального становления гражданина и будущего специалиста, целенаправленного педагогического процесса по приобщению студенческой молодежи к ценностям физической культуры. Важнейшими компонентами формирования физической культуры студенчества становятся мировоззрение, потребностно-мотивационная сфера личности, широта и глубина знаний в области физиче-

ской культуры и ее видов. Здесь можно выделить логический переход всех форм физкультурной практики в устойчивый процесс физического (телесного) самовоспитания и самосовершенствования.

В содержание физической культуры как социального явления входят средства и способы деятельности по освоению уже имеющейся информации о развитии физических сил человека и других аспектах его развития, связанных с этим процессом, а также средства и способы творческой деятельности, направленной на дальнейшее изучение и раскрытие закономерностей в этой области знаний. Особое значение приобретает практическая реализация специфическими средствами и методами различных видов физической культуры, целей, задач, социальных идей в интересах совершенствования сущностных сил молодого человека (развитие физических качеств, двигательных навыков и др.), а также формирование ценностных ориентаций и создание ценностей (материальных, социальных, духовных и др.).

Физическая культура в вузах нефизкультурного профиля достигает гуманной цели тогда, когда ее виды отвечают принципам доступности и максимального привлечения молодежи, когда предлагаемые физические нагрузки соответствуют уровню функциональных возможностей и состоянию здоровья каждого занимающегося.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2–8.
2. Жолдак В. И., Гончаров В. И. Повышение эффективности физического воспитания в вузе. Вып. 1. Томск, 1980. С. 3–27.
3. Пономарев Н. И. Спорт – феномен культуры : лекция. Л. : ГДО ИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1987.
4. Пономарев Н. И., Рейзин В. М. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1988. № 10. С. 2–4.

D. A. Perevozchikova

Siberian State Aerospace University

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

E. V. Khrustaleva

Silver medalist 2010 Olympics (Vancouver) Biathlon, Kazakhstan, Almaty

SPIRITUAL CULTURE THROUGH THE PRISM OF THE CULTURE OF PHYSICAL

The problem of necessity of sports activity for the purpose of increase of the general cultural level of the individual is considered.

Keywords: physical training, spiritual culture, the education, a healthy way of life.

© Перевозчикова Д. А., Хрусталева Е. В., 2011

Д. А. Перевозчикова

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

Е. В. Хрусталева

Серебряный призер Олимпийских игр 2010 г. (Ванкувер) по биатлону,
Казахстан, Алматы

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДРЕВНЕЙ РУСИ

Рассматривается история зарождения физического воспитания в Древней Руси.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, образ жизни, физические упражнения, состязания.

В начале новой эры на территории Восточной Европы сформировались многочисленные племена славян. Великий русский просветитель, историк и писатель Николай Михайлович Карамзин связывает происхождение наименования славян, людей мужественных и воинственных, со славой, которую стяжали храбрые славянские воины, защищая свою землю, народ, семью.

От Карпатских гор и Западной Двины до верховьев Оки и Волги, от Ильменя и Ладоги до Черного моря и Дуная располагались восточнославянские племена ко времени образования Киевского государства. Волыньяне, дреговичи, ильменские славяне, поляне, древляне, вятичи, кривичи верховьев Днепра, Западной Двины, Волги и других рек и местностей к VI в. составили этническое единство. Это была восточная, русская, ветвь славянских племен. Их этническая близость способствовала впоследствии образованию единого государства, сплотившего славянские племена в единый массив. Это позволило Н. М. Карамзину именовать в своем главном труде упомянутые племена Русью, а то и Россиею [1].

По сведению очевидцев, византийских писателей Прокопия и Маврикия (VI в. н. э.), анты отличались свободолюбием, гостеприимством, были высокорослыми, сильными и храбрыми воинами. Так Маврикий отмечал, что «анты не склонны ни к рабству, ни к повиновению, храбры, особенно в своей земле, выносливы, легко переносят холод и жару, недостаток в одежде и в пище... Особенно умеют переправляться через реки, потому что они больше и лучше, чем остальные люди, умеют держаться на воде...».

На вооружении славян были лук и стрелы, дротики, а также тяжелые, прочные щиты. Исследователи отмечают хорошее владение оружием. Так, А. Ф. Медведев пишет о том, что древнерусские стрелки-лучники имели хорошую выучку, занимаясь обучением стрельбе с детских лет одновременно с обучением верховой езде. «В результате постоянной тренировки в стрельбе из лука с коня восточные конные стрелки добивались удивительной меткости. Они поражали цель на полном скаку...» [2].

Особенностям физического развития, образу жизни, месту в нем народных игр, плясок, нравственным правилам и обычаям далеких предков русских, украинцев, белорусов посвящена специальная III глава I тома вышеупомянутого труда Н. М. Карамзина, которая называется «О физическом и нравственном характере славян древних». Вначале автор останавливается на роли климатических условий, в которых жили тогдашние славяне. По его мнению, умеренный климат, нежаркий, даже холодный, способствовал долголетию, укрепляя здоровье и телесные силы человека.

Крупные состязания древних именовались игрищами и проводились в честь языческих богов – Перуна, Сварога, Волоса. Для понимания их места и роли в жизни древних славян обратимся к важнейшему литературному памятнику, в котором уже нашла отражение цер-

ковная (христианская) идеология, – к «Повести временных лет» (XI в.), точнее, к ее страницам, посвященным народной физической культуре. Из этого бесценного источника российской истории, автором которого был летописец-писатель, монах Киево-Печерского монастыря Нестор, мы узнаем о широком распространении в докиевской и Киевской Руси народных игр и физических упражнений, их огромной популярности. Летописец свидетельствует о том, что проводились игры между селами. Игрища славян, как и древнегреческие Олимпийские игры, посвящались языческим богам, носили религиозный характер. Кто знает, возможно по своим масштабам и социальной значимости эти состязания, зрелища, собиравшие толпы народа, не уступали античным Олимпийским играм?! Но с уверенностью можно сказать, что социальная значимость их была весьма весомой.

Разрозненные источники дают возможность составить представление о видах физических упражнений, демонстрировавшихся на этих состязаниях. Это бег наперегонки, прыжки через костер, метание различных предметов, вбегание на гору, прыжки с обрыва в воду, стрельба из лука, конные ристания, кулачный бой, палочные бои, лазание по оголенному стволу дерева, а также игры, пляски, акробатические упражнения скоморохов. Имелось и место проведения состязаний – «чистое поле». Игрища заложили основы народных традиций физического воспитания [3].

Сведения об играх-зрелищах у славян позволяют глубже осмыслить особенности физической культуры русского народа в последующие эпохи, а также понять истоки, корни, откуда берет начало любовь современного человека к спортивным зрелищам, самым популярным в мире.

Библиографические ссылки

1. Карамзин Н. М. История Государства Российского. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002.
2. Медведев А. Ф. Ручное метательное оружие. М., 1966.
3. Деметр Г. С. Очерки отечественной физической культуры и олимпийского движения. М. : Советский спорт, 2005.

D. A. Perevozchikova

Siberian State Aerospace University

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

E. V. Khrustaleva

Silver medalist 2010 Olympics (Vancouver) Biathlon, Kazakhstan, Almaty

HISTORICAL OVERVIEW OF PHYSICAL EDUCATION IN ANCIENT RUSSIA

This paper reviews the history of origin of Physical Education in Ancient Russia.

Keywords: physical education, physical development, lifestyle, exercise, competition.

© Перевозчикова Д. А., Хрусталева Е. В., 2011

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Профессиональная направленность будущих учителей как специализированная система должна наилучшим образом обеспечивать формирование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для педагогической деятельности.

Ключевые слова: профессиональная направленность, личностные качества, мотивы, интериоризация, рекреационно-оздоровительная деятельность.

Одной из наиболее важных проблем физической культуры в современных социально-экономических условиях является разработка профессиональной направленности физического воспитания в высших учебных заведениях.

Профессиональная направленность физического воспитания – это интегративное психолого-педагогическое воздействие на личность студента, направленное на приобщение будущих педагогов к здоровому образу жизни, научной организации труда и активного отдыха, к культуре умственной деятельности, формированию профессионально значимых знаний, умений, навыков и способностей для полноценного и неограниченного выполнения педагогической деятельности; на организацию воспитательной работы с учащимися и педагогическим окружением средствами физической культуры.

Каждая профессия – это разновидность общественно необходимой, постоянно выполняемой деятельности на основе приобретенных знаний, навыков, умений, личных качеств.

За время обучения в вузе под влиянием преподавания общественных, специальных и других дисциплин, участия в общественной жизни у студентов должна формироваться и развиваться профессиональная направленность, т. е. личная устремленность освоить и применить свои знания, опыт, способности в избранной профессии. В профессиональной направленности личности должно быть положительное отношение к профессии, склонность и интерес к ней, желание совершенствовать свою подготовку, удовлетворение материальных и духовных потребностей в учебно-трудовых занятиях по своей профессии. Профессиональная направленность предполагает понимание и внутреннее принятие (интериоризацию) целей и задач профессиональной деятельности, а также относящиеся к ней интересы, идеалы, установки, убеждения, взгляды. Все эти черты и компоненты профессиональной направленности служат показателями уровня ее развития и сформированности у студентов, характеризуются устойчивостью (неустойчивостью), доминированием общественных или узколичных мотивов, далекой или близкой перспективой.

Формировать профессиональную направленность у студентов – значит укреплять положительное отношение к будущей профессии, интерес, склонности и способности к ней, стремление повысить свою квалификацию после окончания вуза, постоянно занимаясь избранным видом профессионального труда, развивать идеалы, взгляды, убеждения, поднимать престиж профессии в глазах будущего специалиста, друзей, близких, знакомых, т. е. в среде своего окружения. Педагогическая направленность выражается в мотивах выбора этой деятельности, в удовлетворенности профессией, в высокой самооценке личностью своих педагогических способностей.

Характер и особенности профессиональной направленности определяются системой взаимосвязанных мотивов деятельности и поведения, выступающих как ведущие в подготовке будущей профессии. Основным показателем педагогической направленности личности

Ю. Н. Кулюткин и Г. С. Сухобская считают потребность в передаче знаний, опыта, что отражается в общей удовлетворенности своей профессией. С. А. Зимичева предлагает рассматривать профессиональную направленность как совокупность трех основных характеристик: оценки отношений личности; оценки возможностей удовлетворения потребностей личности; оценки устойчивости педагогического интереса.

Имеются исследования, в которых предпринимаются попытки охарактеризовать несколько уровней профессиональной направленности. Так, А. М. Зарукина указывает на три уровня профессиональной педагогической направленности. Высокий уровень характеризуется большим интересом с детства к профессии учителя. Средний уровень характеризуется увлеченностью профессией учителя в старших классах. Низкий уровень – это уровень, когда студента привлекло на факультет разнообразие предметов или он последовал советам родственников. Отсутствие профессиональной направленности – уровень, когда студенты не думали о профессии учителя, а поступали на факультет, так как не поступили в другие вузы. Положительные изменения в содержании профессиональной направленности проявляются в том, что укрепляются мотивы, связанные с будущей профессией.

Таким образом, общая направленность личности представляет собой, согласно моделям и классификациям Н. Д. Левитова, Н. В. Кузьминой и В. И. Жуковской, Б. Н. Ананьева, достаточно непростую полиструктуру, в состав которой входят политическая (идеологическая) направленность, профессиональная направленность, направленность на другие сферы жизнедеятельности, например, физкультурно-рекреационная или спортивная направленность. Отдельным видом, характерным для каждого человека, выделяется направленность на труд, т. е. профессиональная направленность.

В решении проблемы профессиональной направленности личности основополагающим является положение Б. Г. Ананьева о том, что направленность является ее центральным и интегральным свойством, определяющим успешность деятельности человека. Одной из ее разновидностей применительно к труду учителя выступает педагогическая направленность, которая является основным предметом исследования в нашей работе. Профессиональная направленность будущих учителей как специализированная система должна наилучшим образом обеспечивать формирование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для педагогической деятельности.

По определению С. Л. Рубинштейна, «мотивы определяются задачами, в которые включается человек, во всяком случае, не в меньшей мере, чем задачи мотивами». Мотив для данного действия заключается именно в отношении к задаче, цели, обстоятельствам – условиям, при которых действие возникает.

Направленность – понятие более широкое, чем мотивы. Направленность влияет на возникновение мотивов, хотя, в свою очередь, и мотивы способствуют формированию направленности. Система устойчивых мотивов может свидетельствовать о сформировавшейся направленности.

В выборе любой профессии, в том числе педагогической, человек руководствуется общественной направленностью, сочетающейся с личными мотивами, к которым относится интерес к данной работе, осознание наличия способностей к ней, подготовленность к работе, желание через нее повысить свое развитие, а иногда бытовые и материальные соображения (Н. Д. Левитов, 1964).

Одним из основных мотивов при поступлении в вуз является любовь к избранному предмету. К предпосылкам успешного формирования профессиональной направленности можно отнести профессиональный отбор при поступлении в вуз. Он призван помочь выбрать из общего числа абитуриентов наиболее подходящих к условиям данного вуза.

Основным аспектом выбора профессии служит психологическая готовность субъекта к определенной профессиональной деятельности, показателями которой являются конкретные профессиональные намерения и доминирующие установки. По данным Н. А. Хроменкова

(1986), ежегодно в школу приходят 200 тысяч молодых учителей, однако у 20 % из них слабо сформирована направленность на педагогическую деятельность.

Педагогическая деятельность предъявляет определенные требования к силе нервной системы и обусловлена тем, что учителю необходимо обладать большой работоспособностью; выдерживать действия сильных раздражителей и уметь концентрировать свое внимание; быть всегда активным, бодрым, сохранять на протяжении всего рабочего времени высокий общий и эмоциональный тонус; быть способным быстро восстанавливать силы. Высокие требования к подвижности нервных процессов связаны с тем, что учителю следует выдерживать высокий темп выполнения работы; приступать к решению поставленных задач «без раскачки»; быстро переключаться с одного вида деятельности на другой; быть способным к экспромту и проведению (в случае необходимости) занятий без предварительной подготовки; быстро привыкать к новой обстановке, устанавливать контакты, непринужденно чувствовать себя в кругу незнакомых и малознакомых людей.

Динамику направленности в самом общем виде можно представить следующим образом: на базе различных элементарных потребностей у человека появляются влечения, которые, будучи осознаваемыми, переходят в желания. Удовлетворение влечений, желаний, хотений, связано с проявлением воли и эмоциональными процессами. Потребности сначала проявляются как эмоциональное состояние, затем это состояние, становясь устойчивым, обобщается, осознается и становится мотивом деятельности. Одновременно потребности материализуются в форму проявления направленности.

С целью формирования профессиональной направленности предлагаются различные средства и методы: в процессе изучения предметов психолого-педагогического цикла; посредством педагогической практики; в процессе научно-исследовательской работы; через психотренинг и ролевые игры.

Устойчивая форма профессиональной педагогической направленности как субъективная сторона связи личности с деятельностью, в конечном счете, определяет ее объективный показатель – педагогическое мастерство.

Работа учителя, тренера в научно-методической литературе рассматривалась рядом авторов [1–5]. Сложность проблемы объясняется тем, что эффективность учебного процесса определяется множеством факторов. П. У. Крейтсберг (1971) выделяет следующие критерии измерения эффективности деятельности педагога:

1) критерий продукта как самый обоснованный, измеряется методом остаточного прироста знаний учащихся, он, по мнению автора, является той мерой, относительно которой можно обосновать другие виды критериев, в частности, критерии процесса;

2) критерий процесса изменяется в ходе систематических наблюдений.

Автор использует так называемую систему взаимодействий, которая состоит в выявлении определенных соотношений отдельных педагогических приемов обучения в деятельности учителя.

В связи с вышесказанным, различают критерии качественные и количественные. Осуществляя оценку, следует опираться на следующие теоретические предпосылки: любая педагогическая оценка носит качественно-количественный характер, она отражает как наличие определенных качеств, так и их количество, степень и частоту их проявления; оценка любого свойства, действия или деятельности в целом может иметь несколько уровней, что отражает умелость в профессиональной работе; уровень оценки любой деятельности основывается на качественных и количественных критериях, которые взаимосвязаны. Взаимосвязь выражается в том, что качественная оценка характеристик личности основывается на статистике количественных оценок составляющих; педагогическая деятельность по своей сущности всегда творческая, так как работая по предписанию алгоритмического типа, педагог непрерывно сталкивается с бесконечным разнообразием конкретного применения этого рода деятельности.

Целью физического воспитания, определяемой базисной учебной программой «Физическая культура для высших учебных заведений» [6], является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, рекреационно-оздоровительной и спортивной деятельности для достижения жизненных целей.

Таким образом, профессиональная направленность физического воспитания будущего учителя определяется следующими критериями:

- интенсивностью участия в физкультурно-спортивной деятельности (затраченное время и регулярность);
- характером сложности выполняемой деятельности;
- уровнем развития нравственных качеств, свидетельствующий об отношении к общественной деятельности (долг, ответственность, дисциплинированность, инициативность, самостоятельность);
- наличием знаний и практических умений по выполнению общественно-педагогических функций;
- уровнем включенности в самодеятельный характер физкультурно-спортивной деятельности, в физическое самовоспитание и самообразование.

Библиографические ссылки

1. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 13–15.
2. Корович С. С. Теория и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1997.
3. Макаров Р. Н. Человеческий фактор: проблемы физической подготовки специалиста на этапе ускорения НТР // Теория и практика физической культуры. 1991. № 11. С. 37–41.
4. Муравов И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества // Теория и практика физической культуры. 1990. № 6. С. 6–8.
5. Пономарчук В. А. Человек в мире спорта: проблемы становления личности. М., 1994.
6. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» в вузе. М. : М-во образования РФ, 2000.

N. A. Popovanova

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

PROFESSIONAL ORIENTATION PHYSICAL EDUCATION OF FUTURE TEACHERS

The professional orientation of the future teachers as specialized system should provide in the best way formation of properties and the qualities of the person having essential value for pedagogical activity.

Keywords: a professional orientation, personal qualities, motives, rekreatsionno-improving activity.

© Попованова Н. А., 2011

Ф. Ю. Потанин

Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа по спортивной борьбе,
тренер высшей категории, Украина, Черкассы

К. С. Лавриченко

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

ТЕРМИНОЛОГИЯ ВОЛЬНОЙ И ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Рассматривается единая классификационная схема основных приемов техники спортивной борьбы.

Ключевые слова: борьба, терминология, партнер, техническое действие.

Вольная и греко-римская борьба как виды единоборства, формировавшиеся в процессе исторического развития человечества, отвечают двигательным запросам современного человека и популярны среди народов всех континентов. Борьба как упражнение в силе, ловкости, выносливости известна людям с незапамятных времен, а в античной Греции и Риме борьба считалась, прежде всего, методом общефизического воспитания.

Любопытно, что у разных, зачастую изолированных друг от друга, народов применялись различные правила борьбы, но суть их сводилась к одному: повалить противника, уложить его на лопатки, заставить признать себя побежденным.

Спортивные единоборства воспитывают все духовные и физические качества человека и, к тому же, имеют большое прикладное значение. Наличие в спортивной борьбе различных весовых категорий позволяет заниматься ею всем желающим, независимо от их индивидуальных морфологических особенностей и физического развития. Ярким подтверждением этого является развитие и популярность женской борьбы в мире и последующее ее включение в Олимпийские игры.

Сложившаяся система образования, к сожалению, не обеспечивает формирование высокой общей и профессиональной культуры тренера-преподавателя. Исследования показали, что высшее и среднее педагогическое образование нуждается в коренных структурно-функциональных изменениях [1].

В настоящее время подготовка кадров в области физической культуры и спорта и высококвалифицированных спортсменов также претерпевает существенные изменения и проводится в крайне неблагоприятных экономических и социальных условиях развития и преобразования нашего общества. Осуществляется поиск путей и возможностей, которые бы способствовали решению наиболее важных задач подготовки специалистов.

Уровень профессиональной подготовленности тренера, бесспорно, является основой его успеха в работе. Он является важнейшим качеством, определяющим его авторитет у учеников и своих коллег, и включает в себя наличие необходимых знаний, умений и опыта и возможность наиболее рационально их применять. Тренер-преподаватель должен в совершенстве знать свой вид спорта, быть в курсе всех методических новинок тренировочного процесса, техники и тактики борьбы.

На первой стадии работы с новичками недостаточная теоретическая и практическая подготовленность тренера в глаза не бросается [2]. Однако через некоторое время, с ростом спортивных результатов учеников, круг их специальных вопросов расширяется, а сами вопросы становятся все более глубокими и сложными. В этот период отставание тренера в теории и практике может оказаться роковым и привести к снижению или полной утрате авторитета.

Другая сторона профессиональной подготовки тренера – владение техникой профессионального общения. Задача эта весьма непростая и достаточно трудоемкая. В ее решении есть как теоретические, так и практические аспекты. Изучение теоретических проблем дело-

вого общения – необходимое, но недостаточное условие для осознания личных проблем и проблем взаимоотношений со спортсменами [3]. Важная задача для каждого специалиста физического воспитания и спорта – стремление научиться понимать своих подопечных, знать правила и нормы взаимоотношений, стать «виртуозами» общения и, что наиболее важно, уметь использовать все это в своей профессиональной деятельности.

Вопрос терминологии – это, по существу, вопрос языка, на котором говорят специалисты. Его ясность и доступность зависит от того, что они вкладывают в смысл тех или иных слов или словосочетаний, т. е. от четкости и логичности определений [4]. Со временем появления первых изданий о борьбе и по мере углубления проблематики обсуждаемых в них вопросов, в языке специалистов появились термины, в которые они подчас вкладывают неодинаковый смысл.

Анкетирование тренеров по спортивной борьбе, проводимое на соревнованиях городского, областного, краевого и регионального масштаба в Украине и России, тестирование на семинарах и курсах по повышению тренерской квалификации тренеров Якутии, Бурятии, Хакасии и Тувы, беседы со специалистами показали недостаточный уровень владения как борцовской терминологией, так и борцовским сленгом. Если с терминологией и выполнением базовых технических действий вольной и греко-римской борьбы на ногах (в стойке) дело обстоит удовлетворительно, то в партере – картина просто удручающая.

Анализ большого объема полученной информации и изучение литературных источников позволил нам разработать программу для слушателей курсов повышения квалификации тренеров спортивной борьбы, позволяющую, как нам представляется, сформировать у них соответствующий понятийный аппарат и ликвидировать погрешности в выполнении базовых технических действий в партере, активной защиты, контратак и комбинаций технических действий.

Программа, во-первых, делает упор на единую классификационную схему основных приемов техники спортивной борьбы, где изложена многоуровневая схема техники спортивных видов борьбы (классы, подклассы, подгруппы и варианты приемов) [5]. Порядковые номера внутри групп означают попытку выстроить их в порядке трудности. Классы объединяют технические действия в стойке или в партере. Подклассы определяют оцениваемые действия борцов (броски, переводы, перевороты и т. д.). Группы объединяют понятия, характеризующие основное действие атакующего борца (наклоном, прогибом, вращением и т. д.). Приемы, входящие в отдельные группы, но различающиеся между собой по захватам, действиям ногами и другими особенностями выполнения, представляют собой варианты и по общим признакам объединяются в подгруппы.

Любое возможное в борьбе техническое действие укладывается в данную классификационную систему. Это говорит о важном свойстве классификации – ее гибкости, позволяющей включать в нее новые понятия и определения, не нарушая общей структуры системы.

Такая классификационная схема целесообразна потому, что классификация имеет возможность развиваться. Изучение техники борьбы продолжается. Поэтому возможно появление новых приемов и перемещение отдельных известных ныне приемов внутри данной классификации.

Во-вторых, в программе представлены все наиболее часто применяемые в партере вольной и греко-римской борьбы захваты и способы соединения рук [6], определения основных понятий, на которых базируется профессиональная терминология [7].

В-третьих, нами предложено содержание учебного материала и структура расположения его основной части, последовательность прохождения и методика обучения базовой технике вольной и греко-римской борьбы в партере.

Таким образом, созданный нами проект позволяет охватить все аспекты в подготовке профессиональных кадров и спортсменов высокой квалификации, что в наибольшей мере соответствует целям и задачам общества.

Библиографические ссылки

1. Карнаухов Г. З. Подготовка профессиональных кадров и высококвалифицированных спортсменов в полиструктурной функциональной педагогической системе // Физическая культура. 2003. № 2. С. 61–63.
2. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск : Изд-во КГПУ, 1995.
3. Богданова Л. В. Современные требования к культуре общения и его гуманистические принципы в процессе тренировки // Физическая культура. 2003. № 2. С. 32–33.
4. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. М. : Высш. шк., 1997.
5. Купцов А. П. Классификация технических действий в спортивной борьбе // Спортивная борьба : ежегод. М., 1985. С. 24–27.
6. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск : ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 1998.
7. Кожарский В. П., Сорокин Н. Н. Техника классической борьбы. М. : Физкультура и спорт, 1978.

F. U. Potanin

Regional Specialized Children and Youth Sports School in wrestling,
coach of the highest category, Ukraine, Cherkassy

K. S. Lavrichenko

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

TERMINOLOGY FREESTYLE AND GRECO-ROMAN WRESTLING

The article deals with a single classification scheme of the basic techniques of wrestling techniques.

Keywords: cricket, terminology, stalls, technical action.

© Потанин Ф. Ю., Лавриченко К. С., 2011

Л. А. Прядко

Омский государственный технический университет, Россия, Омск

МЕСТО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ

Рассматриваются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов – будущих специалистов по социальной работе.

Ключевые слова: личность, физическая культура, социальная работа, профессиональная деятельность.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в широком смысле рассматривается как компонент физического воспитания, основной целью которого является формирование физической культуры личности. Следовательно, она должна быть направлена на создание определенного уровня сформированности специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценостных ориентаций, создающих условия для формирования культуры образа жизни и физического здоровья. В узком смысле – это процесс, имеющий

прикладной характер, основной задачей которого является формирование умений и навыков, способствующих освоению профессии и развитию профессионально важных качеств [1].

Процесс становления личности будущего специалиста по социальной работе как профессионала в значительной степени зависит от осознанности и сформированности ценностных установок на физическую активность и сохранение здоровья как своего, так и клиента. В освоении профессии и достижении профессионализма в социальной работе важную роль играет использование ценностей физической культуры, сохранение здоровья на должном уровне, обеспечение физического и духовного развития, двигательной подготовленности студентов – будущих специалистов. Важным объектом профессиональной деятельности в аспекте достижения профессионализма является и сам специалист по социальной работе.

В то же время практическая социальная работа требует от будущих специалистов проявления типичных профессионально важных личностных качеств: коммуникабельности, эмпатичности, принципиальности, толерантности, доброты, сострадания, сопереживания [2]. При этом в достижении максимального уровня профессионализма важное место занимают состояние его здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность. Под физической подготовленностью специалиста по социальной работе понимается оптимальный уровень физических качеств и функциональных возможностей организма, позволяющий максимально эффективно и длительно осуществлять профессиональные функции в трудовой деятельности.

Особенностью профессиональной деятельности специалиста по социальной работе являются мыслительные действия повышенной сложности и продолжительности, например, диагностика клиента или групп клиентов, разработка социальных программ и проектов, определение их эффективности и многое другое. По мнению М. И. Виноградова, такую деятельность можно отнести к интеллектуальному труду с высоким психоэмоциональным напряжением [3]. Продолжительная умственная нагрузка, осложненная психоэмоциональными факторами, приводит к ухудшению деятельности функций внимания, а именно, объема, концентрации, переключения и распределения всех видов памяти, восприятия; увеличению времени простой и сложной сенсомоторной реакции [2]. Профессиональная деятельность специалиста по социальной работе сопряжена со специфическим риском, так как по роду своей деятельности он имеет дело с неблагополучными, переживающими стресс, страдающими людьми, за здоровье и жизнь которых он берет на себя ответственность. В результате, специфика профессиональной деятельности приводит к различным нарушениям, деформациям и профессиональным болезням. Психоэмоциональные нагрузки при повышенной ответственности за результат деятельности приводят к возникновению стрессов различной степени тяжести, например, нервно-напряженный труд предопределяет и артериальную гипертонию, которая негативно сказывается на общем состоянии здоровья [4]. Как считает А. К. Маркова [5], процесс трудовой деятельности в ситуациях особого риска может приводить к снижению как трудоспособности человека, так и эффективности труда, а также к негативным изменениям психики и утрате ценностных ориентаций в труде. Данные нарушения могут затрагивать разные стороны трудового процесса: профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение.

Поэтому считаем необходимым в высших учебных заведениях улучшать профессиональную подготовку специалистов по социальной работе, а именно, обеспечивать условия, необходимые для формирования потребности физического самосовершенствования, для практического освоения навыков сохранения и укрепления физического и психологического здоровья студентов – будущих социальных работников.

Известно, что на уровень развития физического совершенствования влияет не только двигательная активность, но и сознательное отношение к учебной дисциплине «Физическая культура» и образу жизни студента. В связи с этим было необходимо выяснить отношение студентов специальности «Социальная работа» к физической активности в целом и учебной дисциплине «Физическая культура» в частности. Было проведено интервьюирование 100 студентов 2–4 курсов специальности «Социальная работа» по разработанной нами анкете.

В результате было выявлено, что положительно относятся к физической культуре – 89 % опрошенных студентов, хотя ежедневная потребность в двигательной активности возникает только у 61 %, и у 32 % такая потребность возникает 2–3 раза в неделю. Занятия по физической культуре в вузе посещают 97 % опрошенных, из них 92 % студентов отмечают положительное влияние двигательной активности на самочувствие. При этом самостоятельно, кроме занятий в вузе, физической культурой занимаются: время от времени (иногда) – 61 %; постоянно – только 34 %, из них только 22 % посещают спортивные секции. Предпочитают посещать фитнес-клуб или тренажерный зал 30 %, а 48 % вообще не занимаются, что свидетельствует об общем снижении потребности в физической активности у большинства студентов. Основной причиной снижения потребности в физической активности может являться то, что у 49 % опрошенных в семье никто не занимается физической культурой, у 41 % занимаются брат или сестра, а родители занимаются физической культурой только у 10 %. На вопрос «нужны ли теоретические занятия по физической культуре в вузе?», будущие социальные работники ответили следующим образом: да – 35 %, нет – 34 %, не все разделяют – 31 %. То есть большинство студентов специальности «Социальная работа» не осознают необходимость теоретических занятий по дисциплине «Физическая культура». Кроме того, наблюдения за учебным процессом в вузе показали, что учебные занятия физкультурой (как практические, так и теоретические) не обеспечивают в полной мере условий для формирования потребности в использовании средств физической культуры в будущей профессиональной деятельности.

Это обстоятельство вызвано и недостаточной разработанностью концептуальных и технологических (основных теоретических) подходов по использованию физической культуры в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе при решении различных проблем клиентов. Существуют противоречия и в содержании профессиональной подготовки специалистов по социальной работе. С одной стороны, роль физической культуры в решении социальных проблем не вызывает сомнений; с другой – только в учебнике «Основы социальной работы» выделена глава «Физическая культура как общественное явление и ее роль в социальной защите людей» [6]. В то же время в научной литературе практически не существует специальных исследований, изучающих физическую подготовленность будущих специалистов по социальной работе. Также отмечается слабая междисциплинарная связь дисциплины «Физическая культура» с дисциплинами общепрофессиональной и специальной подготовки студентов – будущих специалистов по социальной работе. Будущий специалист должен обладать не только теоретическими знаниями по организации социальной работы с различными категориями и группами населения, но и практическими навыками повышения двигательной активности как своей собственной, так и клиентов социальных служб. Повышение уровня физической подготовленности и овладение специальной системой знаний по физической культуре обеспечивают готовность студентов – будущих специалистов по социальной работе к профессиональной деятельности. Кроме того, это позволит им в дальнейшем активно применять средства физической культуры в повышении двигательной активности пожилых людей, внедрять здоровый образ жизни в практической социальной работе. Будущие социальные работники должны иметь четкие представления о феномене здоровья и о здоровом образе жизни, о том, что возможности физической культуры в сфере социальной защиты населения безграничны. Поэтому можно считать, что получение выпускниками вузов дополнительной информации по внедрению различных форм и средств оздоровительной и адаптивной физической культуры поможет специалисту по социальной работе эффективно включать их в определенный круг профессиональных задач, в частности, в работе с пожилыми людьми [7].

В связи с вышеизложенным, можно говорить о том, что получение выпускниками вузов дополнительной информации по профессионально-прикладной физической культуре поможет студенту – будущему специалисту по социальной работе осознать и сформировать ценностные установки на физическую активность и сохранение здоровья как своего, так и клиента.

Библиографические ссылки

1. Моисеева А. Г., Шрам В. П. Современное видение места профессионально-прикладной физической подготовки студентов в системе образования // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : X Межунив. науч.-метод. конф. М., 2008.
2. Соловьева В. П. О дифференцированном подходе к оценке напряженности умственного труда // Физиология труда : тез. докл. VII Всесоюз. науч. конф. по физиологии труда. М., 1973. С. 332–334.
3. Виноградова М. И. Краткая характеристика основных форм трудовой деятельности // Руководство по физиологии труда / под ред. З. М. Золиной, Н. Ф. Измерова. М. : Медицина, 1983. С. 13–20.
4. Мясников А. П. Гипертоническая болезнь и атеросклероз. М. : Медицина, 1975.
5. Маркова А. К. Психология профессионализма. М., 1996.
6. Основы социальной работы : учебник / отв. ред. П. Д. Павленок. М. : Инфра-М, 2000.
7. Социальная работа: теория и практика : учеб. пособие / отв. ред. Е. И. Холостова, А. С. Сорвина. М. : Инфра-М, 2002.

L. A. Pryadko

Omsk State Technical University, Russia, Omsk

PLACE OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS FOR FUTURE SOCIAL WORK PROFESSIONALS

In article features of is professional-applied physical preparation of students of the future experts of social work are considered.

Keywords: the person, physical training, social work, professional work.

© Прядко Л. А., 2011

Ю. Н. Халанский

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,
Республика Беларусь, Витебск

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТСМЕНА КАК ЦЕЛОСТНОЕ МНОГОКОМПОНЕНТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Детальное изучение факторов, способствующих достижению высоких спортивных результатов, убеждает, что каждый выдающийся спортсмен индивидуален. Отмечается многокомпонентность генетической обусловленности тех сторон подготовленности, от которых в большей степени зависит спортивный результат.

Ключевые слова: двигательные способности, спортсмен, диагностика, структура соревновательного потенциала.

На протяжении всего периода существования спорта как самостоятельного общественного явления, достижения в нём рассматривались как результат совершенствования системы управления тренировочным процессом. И если в прошлые годы возможность достижения высоких спортивных результатов связывалась с интенсификацией подготовки, увеличением её объемов, то в последние годы все большее значение придается оптимизации процессов

подготовки с учетом максимальной реализации индивидуальных способностей спортсмена на различных этапах его многолетнего тренировочного процесса.

Подтверждением того, что в процессе управления тренировочной деятельностью индивидуальные способности учитывается еще недостаточно, служит тот факт, что многие по дающие надежды спортсмены уходят из спорта, так и не раскрыв своих потенциальных возможностей. Вероятно, это происходит ввиду того, что к ним была применена общепринятая система подготовки, не учитывающая их индивидуальных, присущих только им способностей и особенностей структуры [1; 2]. В то же время практика спортивной деятельности показывает бесплодность самых изощренных попыток тренеров добиться улучшения определенных двигательных способностей субъекта, если двигательная система спортсмена к этому наследственно не предрасположена [3; 4]. Вместе с тем отмечено, что многие спортсмены, добившиеся выдающихся результатов будучи взрослыми, в детстве считались бесперспективными.

Уровень и характер проявления двигательных способностей очень индивидуальны. Одни спортсмены ярко проявляют свои способности уже на начальных этапах спортивной подготовки, другие, не обращая на себя внимания вначале, на более поздних этапах опережают соперников. Иными словами, успешное протекание определенной спортивной деятельности происходит по-разному из-за внутренних свойств, отличающих индивидуальность [5]. В этой связи особенно важно выявить таких спортсменов, которые обладают необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на требуемом уровне развития [6].

В теории и методике спортивной тренировки остаются малоизученными проблемы дифференциации средств и методов подготовки в зависимости от проявления индивидуальных способностей спортсмена на различных этапах многолетней спортивной деятельности. Решение этих проблем позволит оптимизировать практическую деятельность спортсменов на пути достижения высоких спортивных результатов.

С целью совершенствования методологии диагностики и путей направленного формирования индивидуальных двигательных способностей спортсменов в процессе их многолетней спортивной деятельности были проведены исследования на базе специализированных учебно-спортивных учреждений г. Витебска.

Методы и организация исследования. В исследованиях приняли участие более 200 легкоатлетов различных возрастных групп (11–13, 14–16, 17–20 лет) и квалификации (от б/р до МС РБ), специализирующихся в различных видах легкой атлетики (бег на короткие, длинные дистанции, прыжки, метания, многоборья). Разделение на возрастные группы соответствует этапности многолетней спортивной деятельности легкоатлетов.

Проводилось комплексное тестирование, включающее антропометрические измерения: продольные размеры тела – длина тела, длина корпуса, длина верхних конечностей, длина нижних конечностей, масса тела, рассчитывался коэффициент пропорциональности; психофизиологические свойства нервной системы (сила нервной системы, темперамент); аэробные возможности организма – максимальное потребление кислорода (МПК); латентное время двигательной реакции; психологические особенности (инициативность, решительность, настойчивость); функциональное состояние – динамика электрокожного сопротивления [7], некоторые показатели иридодиагностики [8]; показатели специальной двигательной и соревновательной подготовленности легкоатлетов.

Программа обследований рассчитана на возможность проведения как в лабораторных, так и в естественных условиях учебно-тренировочного процесса с использованием мобильной аппаратуры в течение двух дней. Математико-статистические расчеты проводились с использованием стандартных компьютерных программ для метода главных компонент факторного анализа и корреляционных связей.

Результаты и обсуждение. Проведенный корреляционный анализ определил степень взаимозависимости параметров двигательной, технической и соревновательной подготовленности, морфологических признаков, психофизических свойств личности, функциональ-

ных возможностей и психологических особенностей в каждой исследуемой возрастной группе легкоатлетов. Факторный анализ, выполненный в возрастных группах 11–13 лет – этап предварительной подготовки, 14–15 лет – этап начальной спортивной специализации, 16–20 лет – этап углубленной специализации, показал тенденцию к изменению значимости факторов в зависимости от возраста и специализации легкоатлетов.

Исследования показали, что факторная структура соревновательного потенциала легкоатлетов различной специализации не постоянна на протяжении многолетней спортивной деятельности. Одновременно отмечены различия между структурами факторов специализаций внутри каждой возрастной группы.

Так, в факторной структуре соревновательного потенциала бегунов на короткие дистанции 11–13 лет ведущее место занимают факторы морфологии и двигательной подготовленности, которые имеют 51,7 % факторного веса, тогда как доля технической и психологической подготовленности занимает всего 17 %. Вес факторов морфологии и двигательной подготовленности занимает у бегунов на длинные дистанции 50,7 %, у прыгунов – 53,5 %, у метателей – 54,2 %, у многоборцев – 47,1 %, в то время как вес факторов технической и психологической подготовленности у бегунов на длинные дистанции – 14,4 %, у прыгунов – 17,4 %, у метателей – 14,9 %, у многоборцев – 19,9 %. Такое положение, на наш взгляд, объясняется тем, что рассматриваемая возрастная группа соответствует этапу предварительной подготовки, основными задачами которого являются укрепление здоровья, многосторонняя физическая подготовка, создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков, что согласуется с данными других авторов [9]. Основными предпосылками становления соревновательного потенциала на этом этапе являются повышение уровня функциональных возможностей организма, находящегося в тесной связи с прогрессивными морфологическими перестройками.

В возрастной группе 14–15 лет, соответствующей этапу начальной спортивной специализации, наблюдается изменение общей картины структуры факторов в зависимости от специализации. В группах бегунов на короткие дистанции, прыгунов и метателей, при сохраняющемся значении факторов морфологии (21,8, 26,9, 27,3 % соответственно), больший вес приобретают факторы психофизиологического состояния (17,3, 21,9, 22,7 %), а в группах бегунов на короткие дистанции и прыгунов – функционального состояния (13,2, 17,3 %). В группах бегунов на длинные дистанции наряду с двигательной подготовкой (21,4 %) вперед выходят факторы функционального состояния (27,8 %), у многоборцев наряду с морфологическими (22,8 %), ведущее место занимают психофизиологические факторы (23,6 %). В рассматриваемой возрастной группе отмечается разрозненность значений факторов технической, психологической и функциональной подготовленности. В группах на короткие и длинные дистанции по-прежнему факторы психологической и технической подготовленности занимают последние места (17,2–17,6 %), в группах метателей техническая подготовленность занимает третье место (14,1 %), а в группах прыгунов и многоборцев – четвертое место (11,7–12,1 %). Последнее значение в этой возрастной группе отводится функциональному состоянию у метателей (9,7 %), двигательной подготовке у прыгунов (8,7 %) и психологической подготовке у многоборцев (10,6 %). Полученные данные свидетельствуют, на наш взгляд, о том, что на данном этапе многолетней подготовки легкоатлетов отчетливее проявляются специфические требования к их соревновательному потенциалу в зависимости от избранной специализации. В подростковом возрасте все более отчетливо проявляются индивидуальные психофизиологические особенности, влияющие на быстроту и прочность овладения двигательными навыками, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Продвижение вперед психофизиологических факторов, лежащих в основе овладения техническими навыками, указывает на важность их учета при диагностике индивидуальных двигательных способностей.

Возрастная факторная структура соревновательного потенциала на этапе углубленной тренировки (16–20 лет) в целом определяет требования конкретной специализации в легкой атлетике для достижения высокого спортивного результата. Проведенные исследования ха-

рактеризуют требуемую структуру соревновательного потенциала легкоатлетов в зависимости от избранной специализации. Установлено, что в группе бегунов на короткие дистанции в соревновательном потенциале ведущее место занимают факторы психофизиологической (26,9 %) и психологической (22,4 %) подготовленности. Затем следуют факторы технической, двигательной подготовленности, и лишь 6,8 % отводится морфологическим факторам. Практически аналогичное положение по значимым факторам наблюдается и в других исследуемых группах, где психофизиологические и психологические факторы занимают ведущее положение (20,4–23,2 %). Существенно повышен по отношению к этапу предварительной подготовки (за исключением группы бега на длинные дистанции) вес технической подготовленности, занимающей вторые-четвертые места по значимости факторов. А вот значение морфологических факторов и двигательной подготовленности на рассматриваемом этапе несколько утрачено, хотя их относительный вес остается довольно значительным (9,4–12,5 %).

Обобщая результаты исследований, следует отметить ряд характерных тенденций, обнаружившихся по мере увеличения возраста спортсменов. На этапе предварительной подготовки ведущими факторами соревновательного потенциала, определяющими эффективность спортивной деятельности, независимо от избранной специализации являются морфологическое развитие и двигательная подготовленность. На стадии совершенствования, в подростковом возрасте, наблюдается возрастающее значение факторов, определяющих соревновательный потенциал в зависимости от избранной специализации. И на этапе углубленной специализации важнейшее место занимают психофизиологические и психологические факторы, лежащие в основе овладения техническими навыками, при сохранении важности морфофункционального развития и двигательной подготовленности.

Таким образом, соревновательный потенциал спортсмена представляет собой целостное многокомпонентное образование, направленное на обеспечение эффективности спортивной деятельности, включающее в себя компоненты различных уровней морфологического, психофизиологического, психологического, функционального развития, двигательной и технической подготовленности. Потенциал определяется наличием соответствующих индивидуальных двигательных способностей.

Факторная структура соревновательного потенциала легкоатлетов различна в отношении как этапов многолетней спортивной деятельности, так и избранной специализации. На этапе предварительной подготовки определяющими факторами соревновательного потенциала являются морфологическое развитие и двигательная подготовленность. На этапе начальной спортивной специализации возрастает значение психофизиологических, функциональных и иных факторов, лежащих в основе проявления индивидуальных двигательных способностей относительно избранной специализации. На этапе углубленной специализации ведущее место занимают факторы, обусловливающие способность овладения техническими навыками и их воспроизведением на фоне сохранения значимости морфофункционального развития и двигательной подготовленности.

Приведенные параметры структуры соревновательного потенциала легкоатлетов в зависимости от избранной специализации и этапов спортивной деятельности могут быть использованы при диагностике и направленном формировании индивидуальных двигательных способностей, а также в практической спортивной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев, 1984.
2. Сальников В. А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2002. № 4.
3. Отбор и прогнозирование способностей в лёгкой атлетике / П. З. Сирис [и др.]. М. : Физкультура и спорт, 1983.
4. Genetics of aerobic and anaerobic performance / C. Bouchard [et al.] // Exercise and Sport Sciences Reviews ; ed. by J. O. Hollszy. Baltimore, 1992. P. 27–58.

5. Зеличенок В. Анализ многолетней соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира [Электронный ресурс]. URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/tu/docs/publication/61b.html> (дата обращения: 5.03.2011).
6. Human gene for physical performance / H. Montgomery [et al.] // Nature. 1998. Vol. 393 (May 21). P. 221–222.
7. Халанский Ю. Н. Электрокожное сопротивление в дифференциации и диагностике индивидуальных двигательных способностей легкоатлетов // Науч. тр. НИИ ФКиС РБ / Мин-во спорта и туризма РБ. Минск, 2010. Вып. 9. С. 314–319.
8. Халанский Ю. Н. Использование иридодиагностики в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов // Материалы Междунар. науч.-практ. конф. государств участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта (27–28 мая 2010, г. Минск) / Мин-во спорта РБ ; БГУФК ; НИИФКиС РБ ; редкол. М. Е. Кобринский [и др.]. Минск, 2010. С. 301–304.
9. Интегральная индивидуальность человека в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин [и др.] // Наука в олимпийском спорте. 2002. № 1. С. 88–89.

Yu. N. Halansky

Vitebsk State University named after P. M. Masherova, Vitebsk, Republic of Belarus

POTENTIAL COMPETITION ATHLETE AS MULTICOMPONENT HOLISTIC EDUCATION

The detailed study of the factors contributing to the achievement of high sports results, assure that every outstanding athlete is an individual. Notes multicomponent genetic condition of the readiness of the parties, on which depend more athletic performance.

Keywords: motor abilities, an athlete, diagnosis, the structure of competitive capacity.

© Халанский Ю. Н., 2011

E. Д. Чупрова, Е. Н. Коноплева

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Представлены цель, задачи вузовского курса физического воспитания, результаты изучения дисциплины «Физическая культура», а также общекультурные компетенции, формируемые у студентов. Именно через физическое воспитание в вузе происходит гармонизация духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Ключевые слова: физическая культура, стандарт третьего поколения, общекультурные компетенции, личность, жизненно важные качества, будущий специалист.

Физическая культура является частью общей культуры личности и общества. В высших учебных заведениях в рамках Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения физическая культура входит в число обязательных дисциплин учебного цикла Б4 (С4). Значимость преподавания этой дисциплины высока, поскольку именно через нее в процессе получения студентом высшего образования происходит гармонизация духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студентов [1].

Физическая культура тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности [2].

Результатом обучения студентов по программе «Физическая культура» должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, достижение высокого уровня психофизической готовности специалиста к профессиональной деятельности.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования; способность содействовать обучению и развитию других; способность оценить свои достоинства и недостатки;
- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- готовность развивать самостоятельность, инициативу и творческие способности, повышать свою квалификацию и мастерство.

В результате изучения дисциплины студент должен:

– знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке), личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей [2].

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала:

– теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

– практический раздел, состоящий из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности;

– контрольный раздел, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

В условиях свободы выбора студентом деятельности и самостоятельной стратегии общекультурной подготовки, материал дисциплины включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный, или базовый, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, региональные условия и традиции развития культуры. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, в том числе авторских, интегративных и др.

Таким образом, обеспечение свободы выбора, а также учебно-тренировочный характер проведения занятий по физической культуре позволяют воздействовать на развитие личности студента, формируя такие ценные личностные качества, как творческая инициатива, самостоятельность, целеустремленность, упорство, решительность, смелость и т. д., а овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение опыта творческой практической деятельности позволяют достигать учебные, профессиональные и жизненные цели, в том числе достижение физического совершенства, повышение уровня функциональных и двигательных способностей.

Библиографические ссылки

1. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для всех направлений и специальностей очной формы обучения / сост. Е. Н. Коноплева ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2010.

2. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» / сост. В. Г. Щербаков, В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко ; Моск. гос. ун-т печати ; Санкт-Петербург. гос. политехн. ун-т. 2010.

E. D. Chuprova, E. N. Konopleva
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

PHYSICAL EDUCATION AS A COMPONENT OF PERSONALITY DEVELOPMENT AND TRAINING OF STUDENTS

The objective of the problem of high school physical education course, the results of the discipline "Physical Culture", as well as general cultural competence generated by the students. It is through physical education in high school is the harmonization of the spiritual and physical strength, the formation of such universal values as health, physical and mental well-being, physical perfection.

Keywords: physical training, standard third-generation common cultural competence, personality, the vital quality of future specialists.

© Чупрова Е. Д., Коноплева Е. Н., 2011

M. A. Шадрина, Ю. В. Майданник
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Рассматриваются основные аспекты процесса физического воспитания студентов вузов. Показаны современные направления регламентированных занятий физической культурой по аэробике со студентами вуза. Акцентируется внимание на уровне физической подготовленности и состоянии здоровья студентов. Рассматривается процесс совершенствования физического воспитания студентов и улучшения их физической подготовленности на занятиях по аэробике.

Ключевые слова: аэробика, физическое воспитание, занятия, студенты, средства, здоровья, тренер-преподаватель.

Одним из приоритетных направлений формирования и укрепления здоровья нации служит процесс физического воспитания студенческой молодежи, ориентированный на укрепление здоровья, повышение работоспособности и физической подготовленности студентов вузов.

Анализируя исследования и публикации по теме физического воспитания в высших учебных заведениях можно сделать вывод о недостатке традиционной системы физического воспитания в вузе. Содержание занятий ориентируются исключительно на контрольные нормативы и телесный компонент учебного процесса, игнорируется взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания, что обуславливает снижение интереса к занятиям физическими упражнениями, ограничивает двигательную активность у студентов. Это приводит к низкому уровню теоретической и физической подготовленности студентов. Гиподинамия учащихся высших учебных заведений приводит к ухудшению функционального состояния организма, а это, в свою очередь, ведет к нарушению способности выполнять физические нагрузки, столь необходимые для достижения оздоровительного эффекта. Таким образом, необходим поиск новых форм организации, содержания и средств формирования положительного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями, а также разработки содержания, средств и технологии комплексного подхода для повышения функционального состояния организма.

В настоящее время в число наиболее популярных и эффективных средств физического воспитания входит аэробика и ее разновидности.

Аэробика – система физических упражнений, выполняемых с использованием специальных шагов под музыкальное сопровождение. Она содержит стандартные общеразвивающие низкоамплитудные и высокоамплитудные упражнения, танцевальные шаги, базовые силовые упражнения, стретчинговые упражнения. Также в системе фитнеса широко используется аквааэробика. Ее преимущество заключается в том, что физические упражнения в воде оказывают всестороннее положительное воздействие на тех, кто занимается: снижает артериальное давление, нормализует работу нервной системы, улучшает нервные процессы, развивает гибкость и формирует правильную осанку, гармонично развивает основные мышечные группы.

Мир современных физических упражнений предполагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии эффективных уроков физической культуры, направленных на улучшение общего состояния студентов. Однако бесконтрольные занятия физической культурой, в частности аэробикой, могут привести к состоянию утомления, перетренированности. Отсюда вытекает еще одна проблема – необходимость подготовки квалифицированных тренеров-преподавателей, способных грамотно подойти к организации занятий фитнес-аэробикой со студентами.

Для тренера-преподавателя по аэробике важно не только красиво двигаться самому, но и уметь научить занимающихся студентов правильной технике. Поэтому обучение происходит с сохранением принципа поточности выполнения движений. Тренер должен лаконично и четко объяснить технику, быстро заметить ошибки и тут же исправить их. Основные методы обучения аэробике – целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности, разучаются целостным методом. Расчлененный метод применяется при разучивании танцевальных, сложных по координации движений.

Любое занятие по аэробике подчиняется законам, традиционно сложившимся в физической культуре. Оно состоит из подготовительной (разминки), основной и заключительной частей. Каждая часть состоит из нескольких блоков, которые, в свою очередь, подразделяются на комбинации, соединения и элементы. Структура занятий может видоизменяться в зависимости от целей, задач, вида аэробики. Большое влияние оказывает тип урока и, в первую очередь, его односторонность, например, только кардио- или силовой урок или комбинированный кардиосиловой. Структура такого урока (на выносливость и силу) несколько видоизменяется, хотя традиционные части (подготовительная, основная, заключительная) в ней сохраняются. Подготовительная часть не зависит от того, какое количество задач решается на уроке. Основная часть четко разделяется на блоки аэробики и силовой нагрузки. Продолжительность каждой должна составлять приблизительно 50/50 %. Содержанием их могут быть различные виды танцевальной аэробики и силовой аэробики. Если главной задачей на уроке является воспитание выносливости, то основную часть стоит начать с кардиоблока. Если акцент смещается в пользу силовой тренировки, то рекомендуется начинать основную часть именно с силового блока, так как силовые упражнения необходимо выполнить на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, только в этих условиях происходит формирование и совершенствование нервно-координационных отношений, обеспечивающих рост мышечной силы.

В процессе занятий по аэробике в организме студентов происходят изменения, увеличивающие физическую работоспособность и повышающие сопротивляемость организма к вредным факторам. Такие занятия по физической культуре в вузе проходят более эмоционально, повышается интерес к занятиям, что оказывает существенное влияние на эффект от занятий.

Занятия по аэробике требуют от тренера-преподавателя искреннего желания, ответственности и компетентности. Задачей преподавателя является соблюдение баланса возможностей студента с его потребностями. Важно помочь студенту находить золотую середину (вид

и объем тренировочной деятельности, способный не расточать, а созидать), которая приносила бы максимальное удовлетворение и возможность действовать в нужном направлении, совершая только созидающие поступки для своего тела.

Одним из основных критериев эффективности построения учебного процесса по физической культуре в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов в процессе обучения. Уровень и динамика физической подготовленности студентов оценивается по результатам выполнения обязательных и дополнительных педагогических тестов, утверждаемых кафедрами физического воспитания каждого вуза. Расширение круга используемых в физическом воспитании студентов средств за счет включения раздела аэробики и увеличение физической нагрузки академических занятий позволят повысить эффективность учебного процесса и будут способствовать укреплению здоровья и росту физической подготовленности девушек.

Возрождение студенческого спорта через привлечение к занятиям аэробикой позволяет внести в жизнь кафедры физического воспитания определенные коррективы, пополняет опыт проведения спортивных праздников, поднимает культурно-спортивную жизнь университета на более высокий качественный уровень.

Несмотря на то, что существует большое количество работ по изучению аэробики, многие вопросы и сегодня требуют проведения дополнительных исследований и уточнений, так как меняются условия учебы и жизни студентов, среда обитания, появляются новые формы занятий аэробными упражнениями: степ-аэробика, слайд-аэробика, Hi/Lo, фанк, салс и др.

Таким образом, задача современной физкультуры – сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студента очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние.

Уровень физической подготовленности и состояние здоровья студентов в последние годы имеет тенденцию к снижению, что вызывает повышенный интерес и обеспокоенность со стороны государства и преподавателей.

Студенты с огромным желанием посещают занятия по аэробике, на которых они получают массу положительных эмоций. На таких уроках студенты могут достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие, приобрести уверенность в собственных физических возможностях.

С помощью занятий по аэробике студенты расширяют свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях фитнеса, которые их привлекают. У них появляется возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу мышц. Занятия аэробикой помогают преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку.

Занятия по аэробике плавно и равномерно прорабатывают все группы мышц, улучшают работоспособность, осанку и фигуру, приносят максимум удовольствия и поднимают настроение.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем преподавания фитнес-аэробики.

M. A. Shadrina, Yu. V. Maydannik

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

AEROBICS AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION

The main aspects of physical education university students. Shows the modern trends of regulated physical training, aerobics with students of the university. The attention is focused on the level of physical fitness and health of students. We consider the process of improving the physical education of students and improve their physical fitness in aerobics classes.

Keywords: aerobics, physical education classes, students, facilities, health, trainer and lecturer.

© Шадрина М. А., Майданник Ю. В., 2011

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

ОБУЧЕНИЕ СОСТАВЛЕНИЮ ТЕЗИСОВ КАК ОДНОМУ ИЗ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рассматривается возможность отработки пропущенных практических занятий по дисциплине «Физическая культура» студентами с проблемами здоровья.

Ключевые слова: физкультура, дисциплина, тезис.

В качестве отработки пропущенных занятий по дисциплине «Физическая культура» в нашем вузе используется практика написания студентами тезисов по дисциплине. Для этого необходимы более глубокие знания по составлению научных тезисов студентами.

В процессе работы над специальной литературой студенту необходимо выработать на-вык, делать различные виды записей с целью более прочного закрепления в памяти полученной информации. Эти записи могут быть в виде плана, конспекта, тезиса. Наиболее сложным из этих видов записей являются тезисы, в которых студент должен изложить полученную информацию в форме обобщённых формулировок, содержащих те или иные утверждения и их обоснования.

Тезисы – это один из наиболее часто используемых речевых жанров в научной и деловой сферах общения. Содержательная и стилевая специфика тезисов как жанра определяется их функционально-коммуникативным предназначением. *Тезисы* – это выделенные и кратко сформулированные наиболее важные узловые вопросы и проблемы выступления, доклада или статьи, представленные в предельно экономной форме.

Обучая студентов составлению тезисов, следует помнить, что существенным признаком тезисов является их проблемно-тематическая направленность, т. е. соответствие их содержания основной проблеме.

Для тезисного изложения материала характерны определенные нормы языкового оформления, свойственные научному стилю речи, использующиеся строго и жёстко. Отличительной чертой тезисов является высокая информативная насыщенность высказывания и коммуникативная доступность.

Тезисы, как правило, имеют характер утверждающего суждения или умозаключения, а не изложения фактов или пересказа содержания, т. е. они утверждают обобщённый результат, а не частный факт или личные впечатления.

Следует обратить внимание студентов на то, что заключительный тезис должен быть изложен на основе главной концепции.

При грамматическом оформлении тезисов нужно учитывать то, что для них характерна однородность речевой манеры. Недопустимы эмоционально-экспрессивные языковые средства, такие как метафоры, инверсии, восклицания и др.

С целью предупреждения возможных ошибок желательно заранее довести до сведения студентов, что при составлении тезисов нередко встречаются следующие нарушения:

- чрезмерная усложнённость фраз;
- содержательная недогруженность фраз, т. е. недостаточность информации;
- чрезмерное дробление фраз, ведущее к дроблению мысли;
- нечёткая выраженность мысли, обусловленная неправильным выбором слов.

Студентов необходимо ознакомить с примерной структурой тезисов. Как правило, тезисы состоят из преамбулы, основного тезисного изложения и заключительного тезиса.

При обучении изложению информации следует обратить внимание на строго логичное членение тезисного материала, четкое и обоснованное выделение абзацев. Обязательной нормой научных тезисов является предельная сжатость преамбулы.

Основное тезисное изложение обычно включает несколько тезисов (3–6), объединённых общей идеей, которая должна быть отражена в названии. В тезисах должна четко просматриваться строгая логическая схема целого.

Название (заголовок) тезисов, как правило, отражает тему изложения, а сущность высказывания, его основная мысль содержится в заключительном тезисе.

Опыт работы показывает, что в структурном построении тезисов студенты тоже нередко допускают ошибки, на которые целесообразно предварительно обратить их внимание. Наиболее вероятны следующие ошибки:

- излишняя пространность изложения;
- нарушение логической связи в структуре тезисов;
- неправильное членение тезисов на абзацы;
- нарушение логической последовательности расположения тезисов;
- неточное, неумелое изложение заключительного тезиса.

Преподавателю следует обратить внимание на то, что студент, не имеющий чёткого представления о структуре, содержании и нормах оформления тезисов, может легко спутать их с другими жанровыми разновидностями изложения научной информации, допуская следующие ошибки: смешение тезисов с кратким изложением доклада или сообщения, с рефератом, резюме, аннотацией, проспектом. Эти жанры сходны между собой, но, несомненно, имеют и определённые различия. В целях предупреждения их смешения следует дать студентам чёткое представление об особенностях этих жанров.

Резюме кратко констатирует ранее сказанное, выделяя основные моменты содержания. Тезисы же выделяют узловые вопросы будущего выступления. Реферат сходен с резюме, а также с тезисами, но он имеет более пространную описательную часть. Подмена тезисов рефератом и будет отличаться излишней описательностью, недостаточной сжатостью изложения материала. Аннотация представляет собой сжатый вариант резюме или реферата. Проспект – это изложение цели, задачи, основного содержания и композиции крупного произведения. Обычно он составляется на раннем этапе работы над произведением. Выделение узловых проблем здесь неглавное. Поэтому смешение тезисов с проспектом оставляет также впечатление излишней описательности и проблемной расплывчатости.

Тезисы могут разрабатываться автором и на начальном этапе работы над дипломом, выступлением или статьей, так называемые «черновые» тезисы «для себя». В этом случае тезисы могут быть несколько сходны с проспектом, так как проблемное содержание в них может быть лишь предполагаемым, уточняющимся. В подобных тезисах обычно не везде строго выполняются и стилевые нормы. Тезисы же, предназначенные для опубликования, составляются на завершающем этапе работы и должны соответствовать всем принятым нормам и содержать чётко и лаконично изложенную информацию.

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

EDUCATION PREPARING THESES AS ONE OF THE TYPES INDEPENDENT OF STUDENTS ENGAGED TO DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION"

The possibility of working off of missed practice sessions on the subject "Physical Education" students with health problems.

Keywords: exercise, discipline, the thesis.

© Шакиров А. Р., 2011

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

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Рассматривается возможность использования метода круговой тренировки как одного из интересных методов для студентов.

Ключевые слова: круг, тренировка, метод, занятие.

Для развития всесторонней физической подготовки студентов, независимо от их спортивной квалификации, необходима круглогодичная физическая подготовка, основной целью которой является высокая работоспособность организма.

Слабая физическая подготовка студентов отрицательно влияет на безопасность и успех в достижении спортивных результатов в целом. Студенты, обладающие более высокой физической подготовкой, значительно легче и увереннее проходят технически сложные участки пути, что позволяет им в установленные сроки закончить спортивный поход.

Все это говорит о том, что студенты должны в достаточной степени владеть техническими и тактическими навыками, иметь хорошую волевую и физическую подготовку. Для этого необходима круглогодичная тренировка.

Совершенствование учебного процесса по физической подготовке требует поиска методических форм, которые бы повышали эффективность учебных занятий студентов. Одной из форм, с помощью которой можно при правильной организации занятий решить вопросы оптимального воздействия на организм студента является круговая тренировка. Под круговой тренировкой понимается организационно-методическая форма использования упражнений для развития и совершенствования различных физических качеств. Название такой тренировки – «круговая» – условно. Оно возникло потому, что в соответствии с этой формой используются довольно простые упражнения, объединенные между собой в единое целое, выполнение этих упражнений связано со сменой строго определенных мест и снарядов, которые и образуют символический круг.

Прежде всего круговая тренировка позволяет большому числу занимающихся одновременно выполнить индивидуально дозированные задания в точно установленных режимах работы и отдыха. Основная цель такой формы состоит в том, чтобы с помощью относительно простых упражнений (каждое из которых в отдельности оказывает ограниченное влияние на организм) добиться равномерной нагрузки на различные группы мышц и внутренние органы занимающихся студентов.

Определенный подбор упражнений позволяет оказывать постоянную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, дифференцированно развивать такие основные физические качества, как силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростная сила и т. д.

В то время как одна из основных групп мышц нагружается, другая может получать активный отдых. При этом двумя или тремя различными упражнениями можно подряд нагружать одну и ту же группу мышц в зависимости от того, какого тренировочного эффекта хотят добиться.

При подборе упражнений для решения разных учебно-воспитательных задач руководствуются следующими правилами.

Для развития силы величина усилий в каждом упражнении должна быть такой, чтобы занимающийся не мог их выполнить более 10 раз подряд.

Для развития силовой выносливости степень усилий допускает более 10, но менее 30 повторений. Дело в том, что повторение любого упражнения большое число раз (в част-

ности, более 30) приводит не только к развитию выносливости, но и к снижению полезного эффекта для развития какого-либо другого физического качества.

В круговой тренировке, направленной на развитие выносливости, нужно ориентироваться на продолжительность выполнения упражнения и на его интенсивность применительно к той или иной дистанции.

Например, для бега на средние дистанции, т. е. для подготовки студентов к кроссу на 1000 м, упражнения должны выполняться с субмаксимальной интенсивностью в течение 30–60 с каждое, а общее время в одной серии не должно превышать 3–4 мин.

Дозирование общей нагрузки обеспечивается за счет набора упражнений в одном круге, продолжительности его выполнения, направленности, интенсивности и количества кругов в одном занятии, продолжительности пауз отдыха как между отдельными упражнениями, так и между кругами. При этом круговая тренировка может выполняться непрерывным методом (отсутствует пауза отдыха) и интервальным (паузы отдыха между упражнениями от 10–15 с до 1–2 мин).

Приспособительные адаптационные изменения в организме студента происходят только под действием многократно повторяемого упражнения. Причем количество повторений находится в прямой зависимости от интенсивности усилий при выполнении упражнений. То или иное воздействие, оказываемое на организм студента в процессе выполнения упражнения, определяется соотношением между физической нагрузкой и интервалом отдыха. Именно плотность воздействия оказывает существенное влияние на комплексное развитие различных физических качеств. Принципу повторения отвечает также использование в течение периода того или иного комплекса круговой тренировки. Как правило, один и тот же комплекс упражнений круговой тренировки повторяется на протяжении 5–6 недель. Это объясняется тем, что лишь по истечении такого срока могут быть четко обнаружены, согласно физиологическим закономерностям, явления приспособления организма к физическим нагрузкам. Это не исключает, однако, что некоторые студенты уже через 3 недели занятий могут достигнуть больших сдвигов.

Таким образом, необходимо разработать определенную систему упражнений, которая гарантировала бы целеустремленное повышение нагрузки в круговой тренировке на отдельных занятиях по физической подготовке в течение недели, месяца, года. Это позволит также следить за систематическим развитием физических качеств студентов с помощью ежемесячных проверок на протяжении всего года и, если нужно, корректировать дозировку упражнений на том или ином этапе.

Планирование занятий должно подчиняться общим закономерностям изменения работоспособности студента как в период выполнения мышечной работы, так и в период восстановления после неё. Необходимо исходить из того, что если повторение физической нагрузки происходит, когда следы предшествующей работы исчезли, то это не ведет к изменениям функционального уровня организма. Если повторение происходит на недовосстановлении, это приводит к снижению функционального уровня; если каждая последующая работа выполняется в фазе сверхвосстановления и уровень нагрузки постепенно повышается, то наступает повышение функциональных возможностей организма.

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

CONDUCTING THE STUDY BY CIRCUIT TRAINING

The possibility of using circuit training as one of the most interesting for students.

Keywords: *circle, practice, method, lesson.*

© Шакиров А. Р., 2011

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Рассматривается состояние отрасли «Физическая культура» в период переходной политико-экономической ситуации в России.

Ключевые слова: физкультура, здоровье, совершенствование, стратегия, качество, воспитание.

Физическая культура на протяжении последних десяти лет находится в глубоком кризисе. Почти полностью прекратило существование массовое физкультурное движение, резко сократилось число секций, групп здоровья и т. п. на промышленных предприятиях, в высших учебных заведениях. Этому обстоятельству, как в научной, так и в практической работе, к сожалению, не уделяется должного внимания. Кризису массовой физической культуры есть только одно объяснение: при переходе к рыночным отношениям все стало товаром, имеющим свою цену. Переходу к рыночным отношениям от централизованного планирования при социализме должны соответствовать смена или адаптация к новым условиям всех систем управления. Этот переход в промышленном производстве произошел безболезненно. Этот путь хорошо известен – приватизация и акционирование предприятий. Мы так увлеклись дежком собственности, что совершенно забыли о человеке. В условиях рынка труд человека, его здоровье – это такой же товар, имеющий свою цену, срок годности, амортизацию и т. п. Пусть нас извинят за такие слова, но такой путь позволяет включить человека и его здоровье в производственный процесс и, следовательно, в цену товара, выпускаемого тем или иным промышленным предприятием. Общеизвестно, что поддерживать работоспособность механизма (человека) дешевле, чем его ремонтировать (лечить) или покупать новый (оплачивать обучение). До тех пор, пока мы этого не поймем, у нас будет падать рождаемость и расти смертность.

Физическая подготовка органично вошла в учебно-воспитательный процесс, жизнь и быт студентов. Между тем, ряд факторов обуславливает острую необходимость повышения качества и эффективности физического воспитания студентов. Стремительность потока новой информации (её количество каждые десять лет увеличивается) и переоценка старых сведений неизбежно приводят к уплотнению и усложнению учебных программ, что вызывает увеличение объема изучаемого студентом материала и напряженности его умственного труда. Все это нередко приводит к ограничению двигательной активности студента.

Относительно малая двигательная активность затрудняет и учебу, и физическую подготовку будущего специалиста к труду. Недостаток движений, по словам академика В. В. Парина, способствует развитию детренированности и распространяется на все системы организма. Многочисленные исследования показали, что длительное и значительное ограничение двигательной деятельности человека приводит к отрицательным изменениям его высшей нервной деятельности: ухудшается умственная работоспособность (возрастает число ошибок), увеличивается время простых и сложных реакций, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. Длительное ограничение движений приводит к снижению точности двигательных действий и ухудшению временной и пространственной координации не только сложных, но и простых двигательных навыков. Недостаток мышечной активности является одной из главных причин тяжелых хронических

заболеваний внутренних органов (М. Ф. Гриненко, Г. Г. Саноян, 1974). Мы не случайно остановились на неблагоприятных последствиях недостаточной двигательной активности. Выпускникам высших учебных заведений предстоит решать важные задачи. Для этого надо обладать крепким здоровьем, творческой активностью и высокой физической и умственной работоспособностью.

Высшие учебные заведения комплектуются преимущественно из юношей и девушек, только что закончивших среднюю школу. Опыт показывает, что уровень физической подготовленности основной массы абитуриентов не отвечает требованиям, предъявляемым к студентам. Более того, наблюдается определенная тенденция к некоторому снижению уровня разносторонней физической подготовленности.

Вопрос о выработке стратегии подготовки специалистов, которым предстоит воплощать свои творческие и профессиональные потенции в новых социально-экономических условиях, является самым острым и, как представляется, неотложным уже и потому, что в настоящее время кардинально изменились и приобрели качественный новый характер требования к специалисту. Речь идет о разработке новых образовательных программ подготовки специалистов, которые не только в полной мере учитывали бы социальные запросы общества, но и отражали бы общие требования, которые формируются и в международном образовательном пространстве.

Сегодня становится весьма актуальной идея подготовки специалистов с развитым критическим типом мыслительной деятельности, ощущением потребности в непрерывном образовании, умением работать в коллективе, с ориентацией деятельности на результат.

Вопрос о реформировании образования, в том числе и педагогического, решается весьма неоднозначно как с концептуальной, так и с практической точки зрения. На наш взгляд, это обусловлено, во-первых, отсутствием до недавнего времени четкой поэтапной программы развития и совершенствования всей системы образования в России, во-вторых, наличием общих стереотипов в тактике подготовки специалистов, содержащих развитие всей системы и каждого ее звена.

Сегодня нельзя не учитывать того, что кардинально изменился рынок труда, а соответственно, и образовательный рынок, который предполагает диверсификацию образовательных программ, гибкость и мобильность в выполнении социальных запросов государства в каждом конкретном регионе. Жесткие требования рынка диктуют уже сейчас подготовку особых специалистов, ориентированных не только на образовательную, но и на исследовательскую деятельность.

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

IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

The state of the industry "Physical culture" during the transition to political and economic situation in Russia.

Keywords: exercise, health, improvement, strategy, quality training.

© Шакиров А. Р., 2011

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ СТУДЕНТА

Рассматривается наиболее целесообразный способ сохранения здоровья, высокой работоспособности и профессионального долголетия.

Ключевые слова: здоровье, работоспособность, долголетие.

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. В спортивных клубах, независимо от возраста, занимаются физической культурой миллионы людей. Спортивные достижения для подавляющего большинства из них перестали быть самоцелью. Физические тренировки «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия». Технический процесс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости физической подготовки и профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

В наши дни все больше видов трудовой деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и точно скоординированных мышечных усилий. Некоторые профессии предъявляют повышенные требования к психологическим возможностям человека, сенсорным возможностям и некоторым другим физическим качествам. Особенно высокие требования предъявляются представителям технических профессий, деятельность которых требует повышенного уровня общей физической подготовленности. Одним из главных условий является высокий уровень общей работоспособности, гармоничное развитие профессиональных, физических качеств. Используемые в теории методики физической культуры, понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразия тренировочных средств и, по существу, являются критерием качественной оценки моторной функции человека. Выделяются четыре основных двигательных качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Каждому из этих качеств человека присущи свои структуры и особенности, которые в целом характеризуют его физические особенности.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Представьте себе крестьянина прошлых столетий. Он, как правило, имел небольшой надел земли. Инвентаря и удобрений почти никаких. Однако зачастую, ему приходилось кормить десять и более детей. Многие к тому же отрабатывали барщину. Всю эту огромную нагрузку люди несли на себе изо дня в день и всю жизнь. Предки человека испытывали не меньшие нагрузки. Постоянные погони за добычей, бегство от врага и т. п. Конечно же, физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активно-

сти вреден для организма. Истина как всегда лежит где-то посредине. Трудно даже перечислить все положительные явления, возникающие в организме во время разумно организованных физических упражнений. Воистину, движение – это жизнь. Обратим внимание лишь на основные моменты.

В первую очередь, следует сказать о сердце. У обычного человека сердце работает с частотой 60–70 уд./мин. При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека совершенно нетренированного сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и конечно же быстрее стареет. Всё иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно, изнашивается такое сердце гораздо медленнее. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё – начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, таких как АТФ, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, в том числе умственные, физические, сексуальные.

При возникновении гиподинамии (недостаток движения), а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания. Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также снижается. Всё это приводит к кислородному голодаанию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше (притом, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Значительно укрепляется иммунитет. В специальных исследованиях, проведённых на человеке, показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Кроме перечисленного, происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений может возрастать в 1,5–2 раза, выносливость – в несколько раз, сила в 1,5–3 раза, минутный объём крови во время работы в 2–3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы – в 1,5–2 раза и т. д.

Большое значение физической подготовки заключается в том, что она повышает устойчивость организма к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др. В специальных опытах на животных было показано, что крысы, которых ежедневно по 1–2 ч тренировали плаванием, бегом или висением на тонком шесте, после облучения рентгеновскими лучами выживали в большем проценте случаев. При повторном облучении малыми дозами 15 % нетренированных крыс погибало уже после суммарной дозы 600 рентген, а тот же процент тренированных – после дозы 2400 рентген. Физические упражнения повышают стойкость организма мышей после пересадки им раковых опухолей.

Физическое подготовка – одно из основных средств всестороннего физического развития. Она способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию мышечной системы, позволяет овладеть основами движений и необходимыми прикладными навыками.

Под физической подготовкой понимается двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания. Следовательно, не всякая двигательная деятельность является физической подготовкой, а только такая, которая специально направлена на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

физического воспитания и организуется в соответствии с его целью, принципами и другими закономерностями.

С помощью физической подготовки можно познать основные закономерности движений человеческого тела и посторонних предметов. Физическая подготовка позволяет разносторонне овладеть всеми характеристиками движений, амплитудой движений, скоростью, длительностью упражнений и т. д.; научиться выделять отдельные движения тела и его частей и создавать новые двигательные акты; использовать в жизни умение управлять амплитудами, направлениями, скоростями и усилиями движений.

Двигательная деятельность представляет собой процесс, в который вовлекается не только мускулатура, но и многие другие системы организма: сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная, железы внутренней секреции, органы пищеварения и др. При мышечной работе происходит ряд биохимических изменений в организме, которые усиливают энергетический обмен в мышцах.

Для того чтобы понять роль мышечной деятельности в процессе обучения в вузе, необходимо проанализировать позы и виды работ.

За период обучения в вузе студент больше всего пребывает в позе сидения. Примерно 250 мышц из 600 участвуют, чтобы удержать длительное время позу сидя, не искривляя позвоночник, поэтому необходимо делать кратковременные изменения позы с целью расслабления мышц с помощью специальных упражнений.

Поза стояния обеспечивает согласованность работы всего опорно-двигательного аппарата. Если поза стояния занимает большую часть времени, то необходимо укреплять свои стопы с помощью специальных упражнений.

При письме конспектов, при работе за кульманом основную нагрузку выполняют три пальца, захватывающие ручку или карандаш. Им приходится выполнять сгибательные и разгибательные движения и передвигать всю кисть вдоль строки, при этом очень важно не только уметь напрягать мышцы, но и расслаблять их.

Чтение, речь – результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Происходит синтез зрительного, слухового ощущений, мышечного чувства и др.

Отсюда следует, что учебный процесс в вузе необходимо рассматривать с позиции мышечных движений, что подтверждает исследования многих авторов.

В условиях гуманизации высшего образования занятия спортом, наряду с другими факторами, призваны обеспечить успешное и надежное формирование активного образа жизни гармонически развитой личности, обеспечить динамическое здоровье, высокую работоспособность выпускника.

Занятия физической подготовкой по программе вуза не могут удовлетворить потребность в движении. Их необходимо рассматривать как средство, формирующее функциональные возможности организма, умения и навыки. Двигательная потребность может быть восполнена дополнительными занятиями в секциях.

Основным элементом двигательного режима студента являются учебные занятия по физическому воспитанию. Ориентируясь на данные, опубликованные в научной печати, можно считать, что 4 ч плановых занятий в неделю физической культурой для удержания оптимальной работоспособности недостаточно. Двигательный режим должен быть не менее 5–8 ч в неделю, а для повышения высокой работоспособности – от 10 до 12 ч, что должно проявляться в форме спортивной тренировки.

Главная задача тренировочных занятий заключается в совершенствовании приобретенных двигательных навыков и умений, направленных на гармоничное развитие и устранение недостатков физического развития.

Благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично. Это и понятно. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма!

Казалось бы, грамотно организованная физическая подготовка должна принести нам особо впечатляющие результаты. Однако почему-то мы не замечаем, чтобы спортсмены жили намного дольше обычных людей. Шведские учёные отмечают, что лыжники их страны живут на 4 года (в среднем) дольше простых людей. Также часто можно услышать советы типа: отдыхайте, поменьше напрягайтесь, побольше спите и т. п. Черчилль, проживший более 90 лет, на вопрос «Как Вам это удалось?» отвечал: «Я никогда не стоял, если можно было сидеть, и никогда не сидел, если можно было лежать» (Правда мы не знаем, сколько бы он прожил, если бы тренировался – может и больше 100 лет).

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

PHYSICAL TRAINING – PROFESSIONAL LONGEVITY STUDENT

The most expedient way to maintain health, high performance and career longevity.

Keywords: *health, performance, longevity.*

© Шакиров А. Р., 2011

P. O. Шакиров, К. С. Лавриченко
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

ДИНАМИКА УРОВНЯ САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ КАК СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Адекватная самооценка подростка – один из главных показателей гармоничного сочетания его интеллектуальной и физической сфер. Предпринята попытка через систему занятий армейским рукопашным боем оптимизировать уровень самооценки занимающихся.

Ключевые слова: *социум, физическое воспитание, единоборства, тест, самооценка, эксперимент, программа, оптимизация.*

В настоящее время в семье и школе все внимание взрослых уделяется интеллектуальной сфере подростка и поощряется ее развитие, в то время как физический компонент в жизни подростка часто либо остается совсем без внимания взрослых, либо же носит только негативную окраску. Подростку очень важно быть в контакте с самим собой, чувствовать себя и научиться адекватному самовыражению. Одним из главных показателей гармоничного сочетания интеллектуальной и физической сферы подростка является уровень его самооценки [1; 2].

Самооценка – компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков [3].

В зависимости от степени проявления выделяют три типа самооценки:

- адекватная;
- завышенная;
- заниженная.

Несмотря на имеющиеся многочисленные исследования самооценки в детском возрасте, некоторые исследователи склонны считать ее новообразованием подросткового периода. Они утверждают, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом [3].

Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте.

Адекватная самооценка – реалистичная оценка человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнести к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих. Завышенная самооценка – неадекватное завышение в оценивании себя субъектом. Заниженная самооценка – неадекватное недооценивание себя субъектом.

Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки в подростковом возрасте. Р. Берне объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются ими самими важными, и это снижение указывает на их больший реализм, в то время как детям свойственно завышать оценку собственных качеств [4].

Для изучения уровня самооценки в сформированных нами контрольной и экспериментальной группах подростков был использован тест «Самооценка» [5]. Данный тест содержит четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Испытуемые должны в каждом наборе качеств выделить те из них, которые более значимы и ценные для них лично, которым они отдают предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их – каждый решает сам.

В рамках проведенного эксперимента по данной методике нами были получены результаты, представленные на рис. 1.

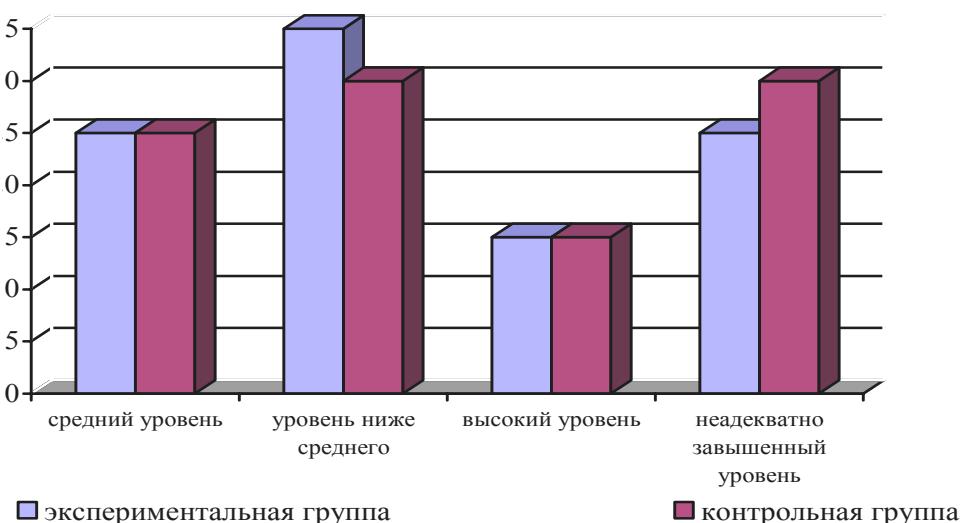


Рис. 1. Величина уровня самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп по результатам тестирования в начале эксперимента

Во-первых, в экспериментальной группе подростков из 20 человек в возрасте 16–18 лет, средний уровень самооценки имеют 25 % подростков (5 человек), уровень ниже среднего имеют 35 % испытуемых (7 человек), высоким уровнем самооценки обладают 15 % детей (3 человека) и неадекватно завышенный уровень самооценки имеют 25 % подростков (5 человек).

Во-вторых, оптимальный уровень самооценки (высокий, выше среднего и средний уровни) имеют 40 % испытуемых (8 человек), а неоптимальным уровнем (чрезмерно завышенным или заниженным) обладают 60 % подростков.

Параллельно был определен уровень самооценки подростков в контрольной группе, идентичной экспериментальной по тендерному и возрастному признаку.

1. В контрольной группе подростков из 20 человек в возрасте 16–18 лет средний уровень самооценки имеют 25 % подростков (5 человек), уровень ниже среднего имеют 30 % испытуемых (6 человек), высоким уровнем самооценки обладают 15 % детей (3 человека) и неадекватно завышенный уровень самооценки имеют 30 % подростков (6 человек).

2. Оптимальный уровень самооценки (высокий, выше среднего и средний уровни) имеют 40 % испытуемых (8 человек), а неоптимальным уровнем (чрезмерно завышенным или заниженным) обладают 60 % подростков.

Опираясь на анализ методической и научной литературы в этой области [6; 7] и опыт тренеров спортивных единоборств, мы разработали программу специальных физических упражнений, основанную на принципах армейского рукопашного боя, которая, по нашему мнению, способствует оптимизации уровня самооценки подростков.

Мы предполагали, что занятия армейским рукопашным боем будут благоприятно влиять на оптимизацию уровня самооценки подростков через развитие уверенности в себе, формирование силы воли, выносливости и создание соревновательного компонента занятий.

Разработанный комплекс специальных физических упражнений, основанный на принципах армейского рукопашного боя, состоит из пяти блоков: вводного, трех учебных блоков и заключительного.

Вводный блок выясняет, во-первых, было ли решение подростков заниматься данным видом единоборства самостоятельным и обоснованным; во-вторых, определяет объем теоретического материала по ознакомлению подростков с основами и историей армейского рукопашного боя; в-третьих, включает в себя решение организационных вопросов и показательные выступления тренера-преподавателя данного спортивного единоборства.

Первый учебный блок является подготовительным и включает в себя изучение и отработку подростками элементов самостраховки, которые совершенствуются на всех последующих тренировках в начальной его части.

Второй и третий основные блоки представляют собой комплекс практических занятий, рассчитанный на два месяца. На занятиях первого месяца изучаются применяемые в спортивных поединках захваты соперника и способы освобождения от них, система блоков от атакующих ударов соперника и их совершенствование. Второй месяц учебно-тренировочных занятий включает в себя изучение атакующих ударов в стойке и совершенствование защитных блоков при проведении атакующих ударов.

Заключительный учебный блок рассчитан на закрепление и совершенствование приобретенных навыков посредством демонстрации приемов самообороны и учебных спаррингов между подростками своей группы.

Экспериментальная группа проводила свой учебно-тренировочный процесс по разработанной нами программе. Контрольная группа проводила свои занятия по физическому воспитанию, руководствуясь комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы [8].

По завершению эксперимента нами был произведен контрольный замер уровня самооценки подростков контрольной и экспериментальной групп. Результаты тестирования следующие (рис. 2).

1. Количество подростков в экспериментальной группе со средним уровнем самооценки составляет 45 % (9 человек); количество испытуемых, имеющих высокий уровень самооценки, составило 25 % (5 человек).

2. Численность подростков с уровнем самооценки ниже среднего снизилась до 15 % (3 человека); число испытуемых с неадекватно завышенным уровнем самооценки также снизилось до 15 % (3 человека).

3. В контрольной группе количество подростков со средним уровнем самооценки составило 30 % (6 человек); количество испытуемых с высоким уровнем – 5 % детей (1 человек).

4. Число детей контрольной группы с уровнем самооценки ниже среднего увеличилось до 40 % (8 человек); численность подростков с неадекватно завышенным уровнем самооценки снизилась до 25 % (5 человек).

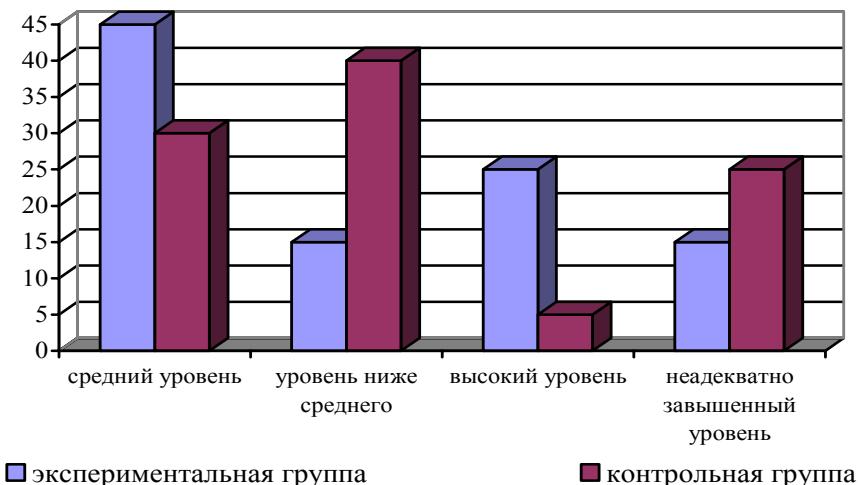


Рис. 2. Величина уровня самооценки подростков экспериментальной и контрольной групп по результатам контрольного тестирования в конце эксперимента

Из рис. 2 видно, что количество подростков в экспериментальной группе с оптимальным уровнем самооценки (средний и высокий уровни самооценки) выше, чем в контрольной группе. Количество подростков в контрольной группе, имеющих неоптимальный уровень самооценки (уровень ниже среднего и неадекватно завышенный уровень самооценки), выше, чем в экспериментальной группе.

Опираясь на данные эксперимента, можно говорить о том, что разработанная нами программа специальных физических упражнений, основанная на принципах армейского рукопашного боя, способствует оптимизации уровня самооценки занимающихся спортом подростков.

Библиографические ссылки

1. Питюков В. Ю. Основы педагогической технологии. М. : Ассоциация авторов и издателей «Тандем», 1997.
2. Психология человека от рождения до смерти. СПб. : Прайм-ЕвроЗнак, 2002. (Сер. «Психологическая энциклопедия»).
3. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова [и др.]. М. : Педагогика, 1983.
4. Кваде В., Трусов В. П. Исследование возможности коррекции неадекватной самооценки подростка // Вопросы психологии. 1980. № 3.
5. Основы психологии : практикум / под ред. Л. Д. Столяренко. Ростов н/Д : Феникс, 2000.
6. Самосознание и защитные механизмы личности : хрестоматия. Самара : Изд. дом «Бахрах-М», 2000.
7. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1987.
8. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классов общеобразовательной школы. М. : Просвещение, 1993.

R. O. Shakirov, K. S. Lavrichenko
Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev, Russia, Krasnoyarsk

**DYNAMICS OF SELF-ESTEEM OF ADOLESCENTS, WITH
CLASSES ARMY MELEE BATTLE AS A MEANS
OF PHYSICAL EDUCATION**

An adequate self-appraisal of the teenager – one of the main indicators of its harmonious combination of intellectual and physical spheres. In work attempt through system of classes army hand-to-hand fight has been undertaken to optimize level of a self-appraisal of the engaged.

Keywords: society, physical training, single combats, the test, a self-appraisal, experiment, the program, optimization.

© Шакиров Р. О., Лавриченко К. С., 2011

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

ГЛОБАЛИЗАЦИЯ И СПОРТ

Рассматривается включенность спорта в современные социально-культурные процессы, а также проблема транснациональной коммерциализации спорта. Показан процесс превращения спорта в современный товар, социальную услугу, свободно переходящие границы суверенных государств.

Ключевые слова: феномен спорта, агонистика, гуманистика, духовный, телесный, материальный, массовая культура, массовый спорт.

Противоречие между суверенностью и стремлением к интеграции наглядно развертыивается и на глобальном феномене спорта. Социальный институт частной собственности трансформируется от непосредственного материального производства в сторону сферы услуг: управленческих, посреднических, информационных, коммуникационных, рекламных, паблик рилейшнз, зрелищно-телекоммуникационных.

Шоу-спорт не уступает шоу-бизнесу в искусстве по охвату публики, порождает фанатизм поклонников, «звездную болезнь» самих спортсменов и их почитателей. Массовая культура и массовый спорт (в качестве всеобщей эмоциональной солидарности и компенсации за внутреннюю девиантность, стресс и агрессию) смыкаются, как «две стороны одной медали», хоть олимпийской, хоть знаково-киношной или номинационно-информационной.

Диалектика духовного и телесного, заложенная в античной культуре, проявляется на новом витке человеческого развития. Философия спорта, общая теория соревнования-соперничества ставят проблему конкуренции: «агонистика и гуманистика соперничества как новые научные теории и их прикладные аспекты», – именно таким направлением занимается Исследовательский центр при Российском философском обществе.

Мы считаем, что вне системы культуры спорт действительно превращается в нейтральный транснациональный товар, в процесс купли-продажи спортсменов. Многонациональный состав клубных игровых команд свидетельствует не о дружбе народов, а о контрактном соглашении между покупателем и игроком. «Честь» команды или страны теперь нередко защищают иностранцы, неофиты в культуре «принимающей стороны». В преступных кланах и

организациях оказывается немалое количество бывших спортсменов. В погоне за рекордами и гонорарами спортсмены пользуются допингами, травмируются из-за перегрузок, становятся инвалидами, смертельно рискуют и гибнут. В таких случаях спорт превращается в свою противоположность, в антипод здоровья, дисгармонию, асоциальность.

Альтернативой дисфункциям и деструкциям в спорте могут быть только нравственные идеалы, следование традициями культуры, в которой духовное ценится выше, чем материальное. Постиндустриальное развитие проявляет тенденцию к неопределенности идеалов, к релятивизму моральных ценностей. Как считают некоторые ученые, спорт в условиях рыночно-комерческих отношений не в состоянии обеспечить ни общенациональные идеи, ни дух патриотизма, ни самореализацию индивидуума как «совершенной личности».

Спорт в эпоху индустриализации, научно-технической цивилизации превратился в мировое социально-культурное явление, стал профессиональной деятельностью наряду с другими видами человеческой деятельности. Диалоговая форма спортивного взаимодействия в мире привела к возникновению и развитию олимпийского движения как форме общечеловеческого гуманистического направления, как призыву к миру и сотрудничеству.

Рыночная форма экономики, «священная» частная собственность, порождающая агональный индивидуализм, превратили спорт в социально-культурный товар, в средство достижения коммерческого успеха, индивидуалистического «рекордного» престижа и антропологической презентации.

Объективная неизбежность глобализационных процессов в мире породила и социально-культурную глобализацию, в том числе в сфере спорта, придав ему транснациональный характер в интегральном единстве с национально-региональными субъектами.

Социальная философия сосредоточивается на социально-культурной экологизации природы и человека-спортсмена в целях гуманистического бытия, обретения смыслов, исключающих «смерть субъекта».

Автор разделяет взгляды В. И. Столярова, который указывает на «необходимость перехода от философского исследования той формы соперничества, которая сложилась в рамках спорта, к анализу всего круга социально-философских проблем, касающихся соревнования, соперничества. Эти проблемы должны составить предмет таких новых философских дисциплин, как агонистика и гуманистика соперничества» [1].

Библиографическая ссылка

1. Философия и будущее цивилизации : тез. докладов и выступлений IV Российского философского конгресса (24–28 мая 2005, г. Москва) : в 5 т. Т. 4. М. : Современные тетради, 2005. С. 615.

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

GLOBOLIZATSIYA AND SPORTS

In article the sports inclusiveness in modern welfare processes, a problem of transnational commercialization of sports is considered. Process of transformation of sports in the modern goods, in the social service, freely overstepping the limits sovereign states is shown.

Keywords: sports Phenomenon, an agonistics, гуманистика, spiritual, corporal, material mass culture, mass sports.

© Ямщиков Ю. Н., 2011

Ю. Н. Ямщиков
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнёва, Россия, Красноярск

ДВОЙСТВЕННОСТЬ СПОРТА: АГОНИСТИКА И ГУМАНИСТИКА

Анализируется влияние спорта на политику, искусство, массовые коммуникации, на образ жизни людей.

Ключевые слова: спорт, олимпийское движение, олимпийский проект «Спарт», гуманизм.

Философия спорта в XX в. сосредоточилась на его инструментальных значениях, на аксиологических оценках, на функциях и дисфункциях, на корреляциях с технократизмом, на диалектике «ассоциаций и диссоциаций» в спортивных соревнованиях, на «антагонистическом сотрудничестве», на «перманентной конфликтной ситуации». В то же время многие исследователи спорта подчеркивают, что «умеренные международные конфликты могут найти свое разрешение посредствам спорта» (Г. Люшен). Отмечено также, что спорт влияет на политику, искусство, массовые коммуникации, на образ жизни людей.

Отечественные мыслители указывают на эвристическое значение спорта, на его роль в формировании личности (В. И. Столяров, Визитей), на эстетический потенциал; задачи эстетики и динамики движений как будто бы вполне совпадают.

Большинство исследователей сходятся на необходимости fair play – на честной, справедливой игре, подчеркивая тем самым этические, духовно-нравственные принципы в спортивных состязаниях и отношениях.

Представитель французского структурализма К. Леви-Стросс считал, что спорт является свидетельством проявления одного из наиболее древних принципов архитектоники социального бытия – его дуальности, разведенности всякой «социальной группы... на две половины, члены которой поддерживают между собой отношения, выражющиеся как в тесном сотрудничестве, так и в скрытой вражде, причем обычно оба эти типа поведения объединяются» [1].

Подобные взгляды высказывал и философ Т. Адорно: «Спорт – двусмыслен (equivocal): с одной стороны, он может иметь антиварварский и антисадистский эффект благодаря fair play, рыцарству, вниманию к слабому, с другой стороны, многие его формы и правила способны усиливать агрессию, грубость, садизм, особенно у тех лиц, кто активно не занимается спортом» [2].

Противоречиво оценивал спорт и основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен, но именно он отстаивая идеи гуманизма в спорте, призывая к «благородству в борьбе», развивая идеологию международного сотрудничества через спорт.

В Олимпийской хартии поначалу был девиз «*Citius. Altius. Fortius*» (Быстрее. Выше. Сильнее). В новой редакции этой хартии (1991 г.) данный призыв отсутствует.

Олимпийские игры были возрождены Пьером де Кубертеном не только для того, чтобы устанавливать рекорды, получать медали и развлекать зрителей, но и для того, чтобы исключить вражду, политические противостояния.

Российские мыслители, специалисты спорта, поддерживая гуманные принципы олимпийского движения, призывают к ответственности за использование спорта в гуманистических целях, обращаются и к средствам массовой информации, чтобы они использовали зрелищность спорта в нравственных целях, в формировании идеалов гармонии и совершенства.

В 1990 г. в России разработан олимпийский проект «Спарт» (автор В. И. Столяров), предусматривающий интеграцию спорта и искусства, физическое и духовное развитие, обра-

зование, спартианские клубы, игры, а также творческие конкурсы в знании олимпизма, спорта и искусства [3].

По нашему мнению, на реализацию гуманистической концепции олимпийского движения влияют либеральные и неолиберальные взгляды на «баланс сил в мире», на понимание свободы человека, его индивидуалистические потребности и интересы, на социальную эволюцию – в сторону гуманизма и справедливости или в сторону превращения спорта в источник эгоистической прибыли. Очевидно, диалектика противоположностей (спортивное противоборство и мир) разрешается и в этом случае через противоречие индивидуального и коллективного.

Мы считаем, что социализация спорта характерна для всех высокоразвитых и развивающихся стран, но ценностное отношение к нему определяется мировоззренческими парадигмами, сформировавшимися в философии западно-европейских и восточных цивилизаций, в типах национальных культур.

Спорт является порождением социально-культурной системы, его развитие происходит в конкретно-исторических условиях, специфичных для каждого типа социального общества. В зависимости от конкретно-исторических условий меняется социальная роль спорта, превращающегося в индустриальном обществе в самостоятельный вид человеческой деятельности, в массовое социально-культурное явление. Формируется спортивная субкультура, имеющая социальное подпространство, взаимодействующее с целостным пространством системной культуры, со всеобщим явлением массовой культуры в индустриальном обществе.

Как и всякое историческое явление, спорт дуалистичен, заключает в себе противоречия в форме агонистики и гуманистики, отражает общее, особенное и единичное в плане социально-культурной деятельности человека, его индивидуальное и коллективное. Спорт имеет в себе элементы эстетического и сам создает формы идеального (прекрасного), влияет на образ жизни, порождает «спортивный стиль» поведения современных людей: в моде на одежду, в языковой коммуникации и др. Игровой характер спорта, соревновательность, профессионализм и зрелищность свидетельствуют о феноменальности этого социально-культурного явления в истории человечества. Спорт расширяет коммуникативное пространство, снимает или мотивирует социальные конфликты в зависимости от гуманистических или антигуманистических устремлений в конкретном социально-культурном обществе. Спорт становится субъектом международных отношений, субъектом в процессе глобализации.

Библиографические ссылки

1. Леви-Стросс К. Структурная антропология : пер. с фр. М., 1993. С. 16–17.
2. Adorno Th. W. Prismen, Kulturkritik und Gsesellschaft. Munchen, 1963. С. 99.
3. Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 4, 5. М., 1997.

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

THE DUALITY OF SPORTS: AGONISTIK AND HUMANISTIC

This paper analyzes the influence of sports to politics, art, and mass communications, the way people live.

Keywords: sport, the Olympic Movement, Olympic project "Sparta", humanism.

© Ямщиков Ю. Н., 2011

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНОГО ДОСТИЖЕНИЯ В СПОРТЕ

Достижение должно быть рассмотрено не только как естественное явление, но и как психофизическое, социальное, культурное и духовное явление, у которого есть социальная и образовательная ценность.

Ключевые слова: спортсмен, достижение, победитель, результат, творчество, рекорд, личность, соревнование.

Хотя спортивные достижения базируются на естественно-биологических процессах, они детерминируются и характеризуются не только этими процессами. Они всегда подвержены влиянию определенных культурных факторов, обычая, исторических традиций. В этом отношении, если мы хотим понять спорт высших достижений, следует говорить не только о природной закономерности, но и о модели культуры. Интересующий нас феномен должен интерпретироваться с учетом культурных позиций.

Аналитическую философию достижений и различных моделей оценки достижений, следует всемерно развивать, показывая на практике (и это должны учитывать специалисты в области спорта), что различные модели используемых оценок существенно влияют на наше отношение к достижениям и что для оценки спортивных действий могут использоваться различные модели, которые на практике приводят к различным подходам: в идеально-типичном случае это, с одной стороны, конкурентно-ориентированное мышление, а с другой стороны, оценки, ориентированные, прежде всего, на достижения.

При более дифференцированном подходе можно выделить множество таких моделей, тогда как в спорте в основном преобладает тенденция обязательно определять одного победителя.

Кроме этой модели можно создать модель «умеренной конкуренции», а также модель, исходящую из мысли о чистой конкуренции, т. е. такой, которая не предусматривает определенное достижение или его превышение.

Возможно, в отдельных видах спорта, и смешение указанных выше принципов, когда учитывается вид соревнования или принимаются во внимание результаты ряда базисных соревнований [1].

В спорте «достижений» речь должна идти в первую очередь о достижениях, а не о пре-восходстве.

Это особенно важно в тех сферах, где бессмысленно выделять одного победителя. Если учесть некоторую субъективность, неопределенность и предельный характер точности в оценках, становится понятной невозможность рационального объективного различия таких достижений.

Поэтому правомерно поставить вопрос о том, а не стоит ли отказаться от выявления единственного победителя в пользу ориентации на достижение, которая проявляется прежде всего в том, что за одинаковые достижения присуждается одинаковое место.

Если человек ориентирован на самовыражение, стремится проявить себя в своей деятельности, в определенном достижении и только в достижении может себя выразить и найти, принцип «собственного действия», т. е. творческого собственного, принадлежащего личности действия, составляет решающее условие самоосуществления и самовыражения.

Этот принцип становится все более актуальным, приобретает даже драматическую актуальность в мире, где господствует управление, в мире, который все более характеризуется сверх властью институтов и в котором индивид имеет все меньше возможностей творческих проявлений себя.

В собственной творческой деятельности нужно и можно комбинировать ее с другими формами этой деятельности: и здесь тенденцией должно быть стимулирование полноценного многообразия, признавая вместе с тем необходимость специализации интересов.

Первичная предметная и групповая мотивация к достижениям должна, естественно, заменяться мотивацией конкурентных достижений. В этой связи привлекательность выдающегося достижения необходимо использовать в обществе для активизации и персонализации чрезвычайно сильно ориентированной, а вместе с тем лично активной жизни.

В этом смысле достижение является и остается выражением личной свободы действия, свободы индивида, хотя при постановке цели, создании установок и оценок и могут быть задействованы так называемые социальные или психические манипуляции.

Достижение следует рассматривать не только как природный феномен, но одновременно как психофизическое, социально-культурное и духовное достижение, которое имеет по-этому важное социальное и педагогическое значение, даже если речь идет о символическом достижении, которое непосредственно не производит экономически оцениваемый продукт.

Вопрос состоит прежде всего в том, желаем ли мы любым путем искусственной дискриминации при всех обстоятельствах определить одного победителя. А с ним связан тогда другой вопрос: не лучше ли вообще отказаться от выявления одного победителя, чтобы потом можно было наградить двух победителей?

И здесь мы вплотную подходим к вопросу о том, какая из указанных моделей оценки достижений является более справедливой и гуманной. В данном случае, безусловно, надо учитывать перспективу гуманизации. Она приобретает еще большую актуальность, если задать вопрос, а нужно ли в лыжных гонках на 50 км также учитывать 1/100 доли секунды.

Библиографическая ссылка

1. Столяров В. И. Спорт и культура (методологический и теоретический аспекты проблемы) // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 1. Исторические и методологические основания : сб. / сост. и ред.: В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : Гуманитарный центр «СпАрт», 1997.

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

CRITERIA FOR EVALUATION OF PERSONAL ACHIEVEMENT IN SPORT

Achievement should be viewed not only as a natural phenomenon, but also as psychophysical, social, cultural and spiritual achievement, which has social and educational value.

Keywords: the sportsman, achievement, the winner, result, creativity, a record, the person, competition.

© Ямщиков Ю. Н., 2011

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Л. А. Бартновская

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

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗА

Педагогическое обеспечение предполагает осуществление определенных педагогических действий, способствующих пониманию студентами специальной медицинской группы значимости здоровьесохраняющего образования посредством физической культуры.

Ключевые слова: здоровьесохраняющее образование, студенты, специальная медицинская группа, досуг, индивидуальное здоровьесохранение.

Парадигма здоровьесохраняющего образования в настоящее время является актуальной и рассматривается в контексте поиска путей и условий сохранения и укрепления здоровья студентов посредством физической культуры. Важность здоровьесохраняющего образования студентов вуза в широком социокультурном аспекте обусловлена формированием ответственности к своему здоровью и предполагает особый подход к организации условий здоровьесохраняющего образования посредством физической культуры. В многочисленных исследованиях обсуждается проблема здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования; исследуется влияние биологических, медицинских, социальных факторов, состояний окружающей среды на здоровье; отмечается постоянное снижение физических кондиций студентов вузов России; изучаются проблемы сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры студентов, в том числе с ослабленным здоровьем [1–3]. Вместе с тем, разработке соответствующего педагогического обеспечения здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза средствами физической культуры уделяется недостаточное внимание.

Цель исследования – получить информацию и определить содержание и организацию педагогического обеспечения здоровьесохраняющего образования.

Методы исследования: анкетирование, самооценка студентами образа жизни, педагогическая оценка анкетных данных.

Основные результаты исследования. Изучение отношения студентов к индивидуальному здоровьесохранению посредством физической культуры. Анализ анкет показал, что большинство студентов выразили положительное отношение к нему, но около трети из них не изъявили желания проявлять активную здоровьесберегающую деятельность. В качестве внутренних причин были отмечены: отсутствие потребности, силы воли, эмоционального

настроя и мотивов соблюдения здорового образа жизни, наличие вредных привычек и др.); внешние причины: неустроенный студенческий быт, неудобное расписание занятий, большая учебная загруженность, неопределенность в будущем и т. д. Изучался образ жизни и досуг студентов специальной медицинской группы вуза. В сфере досуга проявляются собственные предпочтения и интересы, осуществляется ценностный выбор человека. Свободное время является необходимым условием повышения уровня образования, физического развития и укрепления здоровья, творчества, участия в общественной жизни, культурного роста личности. Характер занятий человека в свободное время оказывает существенное влияние на его здоровье и образ жизни [4; 5]. С этой точки зрения изучение использования студентами свободного времени представляет особый интерес.

В рамках педагогического эксперимента был проведен письменный опрос, который помог выявить увлечения, интересы студентов специальной медицинской группы в свободное от учебы время. Результаты опроса позволяют составить некоторое представление об их предпочтениях в области досуговых занятий (% от числа опрошенных). В опросе приняли участие 104 студента 1–2 курсов Красноярского государственного педагогического университета имени В. П. Астафьева. В анкеты был включен ряд вопросов, позволяющий определить характер занятий студентов специальной медицинской группы в свободное время и выявить реальную картину их деятельности в сфере досуга.

Результаты опроса показали, что очевиден безусловный приоритет таких видов занятий, как встречи и прогулки с друзьями (79,8 %). Естественно, общение со сверстниками характерно для социально-психологической характеристики молодого человека и является главным фактором формирования его личности. На втором месте находится такое пассивное время препровождение, как прослушивание современной музыки (44,2 %). На третьем месте – просмотр телевизионных передач и видеозаписей (37,5 %). Студенты специальной медицинской группы также увлекаются чтением художественной литературы, газет и журналов (34,6 % и 31,7 % соответственно). Изучением литературы по специальности занимаются постоянно 34,6 % студентов, часто – 25,0 %, редко – 36,5 %, практически не занимаются почти 4 %.

Полагаем, что это нормальное проведение досуга, от которого зависит формирование общей культуры молодого человека. Однако такое время препровождение никак не связано с физической культурой. Часто студенты ходят на дискотеки и в бары (22 %) и только 11,6 % из опрошенных ответили, что активно посещают спортивные зрелища и соревнования. Больше четверти студентов (28 %) свободное время посвящают участию в общественной жизни. Не принимают участия в общественной жизни 41,3 % студентов.

Важной формой физической активности являются, как известно, занятия физической культурой. Однако особо обращает на себя внимание низкая физическая активность студентов специальной медицинской группы. Свободное время для занятий физической культурой и туризмом отводят 18,6 % студентов. Низко оценили свои потребности в занятиях физкультурой и туризмом 9,3 %, а 37,2 % респондентов изредка уделяют внимание туризму. Значительная часть студентов лишена активной физической нагрузки, они практически не занимаются физической культурой (34,9 %). Характерной особенностью досуга в области активных форм его проявления является пассивное отношение к физической культуре. Из опрошенных студентов специальной медицинской группы спортивные мероприятия посещают постоянно 2,3 %, часто посещают 11,6 %, редко – 30,3 %, а более 55 % студентов почти никогда не интересуются спортивными мероприятиями.

Четверть из числа студентов СМГ (25,0 %) ходят на дискотеки, вечера отдыха, как мероприятия релаксационного характера, снимающие психоэмоциональные напряжения организма. Но для общефизического развития и укрепления здоровья студентов никакой пользы они не оказывают. В то же время около 35 % студентов этим видом досуга практически не увлекаются.

Творчеством (игра на музыкальных инструментах, сочинение стихов, занятия живописью) занимаются всего 15,4 % студентов. Студенты редко посещают театры (52,9 %), только

7,7 % из опрошенных ходят в театры, музеи, на выставки. Большинство студентов (42,3 %) редко участвуют в художественной самодеятельности.

Человек является частью природы, поэтому в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Правильно организованный режим дня – обязательное условие успешности жизнедеятельности всех студентов. Рациональный режим труда и отдыха студентов с ослабленным здоровьем должен стать нормативной «азбукой» их жизнедеятельности. Студенты данной категории в основном «вписываютя» в режим дня: утренняя гимнастика, туалет, приготовление домашних заданий, пребывание на свежем воздухе, занятия по интересам, умеренное посещение зрелищных мероприятий, ужин, вечерняя прогулка, подготовка ко сну. Однако в ходе опроса выяснилось следующее.

В учебные дни утро у большинства студентов (63,1 %) начинается в 7.00 час, у 31,7 % – в 7.30, у 5,2 % подъем происходит в 6.00 час. Утренней гигиенической гимнастикой занимается треть студентов специальной медицинской группы (36,4 %), вообще не занимаются – 63,6 %. Данный факт говорит о том, что у студентов отсутствует заинтересованность, целенаправленность на здоровьесохранение, а также на предстоящую в течение дня работоспособность. Половина студентов (50 %) затрачивают около часа на дорогу к месту учебы, 38,4 % добираются до вуза около 1,30 час. Лишь десятая часть студентов (11,6 %) успевают к началу занятий за 15–30 мин. Вполне понятно, что затраты времени и энергии, связанные с транспортом, усугубляют состояние их здоровья.

Для нормальной жизнедеятельности студентов СМГ необходим режим питания, который предполагает его многократность в течение суток, определенные интервалы между приемами пищи. Результаты опроса показали, что 20,1 % студентов уходят на учебные занятия в вуз не завтракая. На второй завтрак (в вузе) отводят время после первой пары 13,6 %, после второй – 41 %, а 45,4 % студентов вообще не питаются в учебном заведении. В ходе опроса также выяснили, что обедают в домашних условиях во временном промежутке 14.00–17.00 ч 91 % студентов, 9 % студентов – не обедают вообще. По данным опроса большинство респондентов (77,3 %) не нуждаются в полднике. Ужинают 86,4 %, 13,6 % респондентов не ужинают вовсе. На вопрос – «Как Вы питаетесь?», а именно: полноценno, сытно, недостаточно калорийно – студенты ответили, что питаются полноценno – 43,6 %; сытно – 44,4 %, недостаточно калорийно – 12 %. На первый взгляд ничего серьезного в этом нет. Однако это создает дискомфорт в учебной деятельности и представляет опасность для здоровья, особенно для студентов с ослабленным здоровьем, поскольку деятельность человека (умственная, физическая и т. п.) осуществляется за счет процессов обмена веществ в организме, в результате которых выделяется энергия для работы.

В результате опроса студентов специальной медицинской группы выявлены затраты времени на самоподготовку к домашним заданиям и досугу. Большая часть (41,3 %) выполняют домашнюю учебную работу в течение двух часов в день, 5,7 % студентов вовсе не готовятся к занятиям. В число тех, кто готовится к учебным занятиям всего лишь около часа в день, входит 12 % студентов. Только 9 % студентов готовятся к занятиям 4 часа в сутки, 1 час в день на выполнение учебных домашних занятий затрачивают 18,4 % опрошенных, 3 часа затрачивают на самостоятельную работу 13,6 % студентов.

Интерес представляет информация о времени затраченном на собственные предпочтения. Студенты СМГ в большинстве своем (46,2 %) тратят на досуговые занятия 2 ч в день, 35,5 % опрошенных – не более 1 ч, 9,6 % – 3 ч в день занимаются любимым делом, 8,7 % предпочитают отдавать досуговому виду деятельности 4 ч в день.

После напряженного учебного дня студентам специальной медицинской группы нужен полноценный сон, который обеспечивает всему организму достаточный отдых. Выявлено, что в 22.00–23.00 ч отходят ко сну – 40,9 %, в 24.00 ч – 45,4 %, 13,7 % студентов ложатся спать гораздо позже. Заметим, что физиологическая потребность в длительности сна, особенно студентов с ослабленным здоровьем – 8 ч в сутки. Нарушение режима сна, в основном, наблюдается в сокращении его продолжительности.

Практически каждый студент имеет массу дел и обязанностей. Иногда ему не хватает времени даже на свои дела. В результате с множеством мелких проблем студент просто забывает главные истины здоровья. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегает по утрам, кушает с книгой и т. д. Поэтому для восстановления работоспособности и укрепления здоровья студенты специальной медицинской группы должны активно проводить свой досуг, как можно больше быть на свежем воздухе и заниматься физическими упражнениями.

Таким образом, анализ данных опроса студентов специальной медицинской группы вуза, их физической подготовленности, беседы с ними, а также собственные наблюдения позволили сделать выводы о необходимости организации специального педагогического обеспечения здоровьесохраняющего образования и определении его содержания.

Анализ приведенных данных показал, что студенты специальной медицинской группы вуза в свободное от учебной деятельности время большое значение придают увлечениям и интересам, не связанным с физической культурой. Общественные организации (спортивные клубы, студенческие клубы и т. п.) недостаточно влияют на содержание, формы проведения, возможности выбора досуга студентов. Для того чтобы воспитать у студентов правильное отношение к досугу необходимо не только осуществлять особо организованную педагогическую деятельность, но и организовать индивидуальную здоровьесохраняющую деятельность самим студентом, способствующую формированию потребности в здоровьесохранении.

Результаты проведенного анкетирования говорят о необходимости разработки и внедрения в практику физического воспитания программы здоровьесохранения студентов СМГ, предусматривающей проведение разнообразных форм учебных (лекции, методико-практические, учебно-тренировочные) и внеучебных занятий (физические упражнения в режиме учебного дня; занятия в секциях, группах по интересам; самостоятельные занятия физическими упражнениями, туризмом; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия). В качестве средств физического воспитания студентов СМГ нужно использовать различные виды физических упражнений, гигиенические и социально-бытовые факторы, естественные оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода). Вместе с тем, необходимо разработать комплекс мер педагогического содействия студентам по созданию индивидуальной программы здоровьесохранения, направленной на формирование мотивированной потребности в здоровьесохраняющей деятельности, ценностей здоровьесохраняющего поведения, умений и навыков сохранения и укрепления индивидуального здоровья, выделить мотивационный механизм реализации данной программы. Для значительной части студентов СМГ вуз становится последней инстанцией, где еще возможно организованное воздействие с целью формирования установок на здоровьесохранение, физически активный образ жизни.

Библиографические ссылки

1. Миннибаев Т. Ш. Образ жизни студентов старших курсов медицинского вуза // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке : материалы междунар. конгр. М., 2004. Ч. II. С. 278–279.
2. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие / сост. В. И. Усаков ; Красноярск, гос. пед. ун-т. Красноярск, 2010.
3. Усаков В. И., Вербианова О. М. Факторы формирования современной региональной системы здоровьесохраняющего образования // Управление образовательным процессом в современном вузе : материалы IV Всерос. научно-метод. конф. с междунар. участием. Красноярск, 2010. С. 181–183.
4. Формирование здорового образа жизни студентов (социокультурный анализ) / А. М. Гендин, Н. И. Дроздов, М. И. Сергеев и др. ; Красноярск, гос. пед. ун-т. Красноярск, 2004.
5. Кулаков А. М. Активный досуг в контексте трансформации ценностных ориентаций населения России // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 30–32.

L. A. Bartnovskaya

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

**ORGANIZATION OF WORK IN TEACHER EDUCATION STUDENTS
TO ENSURE ZDOROVESOHRANYAYUSCHEGO SPECIAL
MEDICAL TEAM OF HIGH SCHOOL**

Pedagogical insurance assumes implementing certain pedagogical actions, which assist the students of a special medical group in understanding the significance of the health preserving education by means of physical culture.

Keywords: *health preserving education, students, special medical group, leisure, individual health preservation.*

© Бартновская Л. А., 2011

A. A. Бояркина

Калининградский государственный технический университет, Россия, Калининград

**К ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ**

Дается обоснование необходимости внедрения в высших учебных заведениях спецкурса «Компьютер и здоровье» в рамках предмета «Физическая культура».

Ключевые слова: *компьютер, работоспособность, утомление, компьютеризация.*

Одним из факторов развития современного общества является увеличение объема перерабатываемой информации, что требует подготовки высококвалифицированных кадров, способных разрабатывать и использовать в своей профессиональной деятельности различные средства информационного обеспечения и персональные компьютеры. Это требует практического опыта и теоретических знаний решения задач, касающихся эффективного использования персонального компьютера (ПК) в процессе умственного труда [1].

В последнее время значительно расширились возможности применения ПК в неарифметических направлениях компьютеризации человеческой деятельности и в процессе обучения в вузах. В таблице представлены данные анализа литературы и учебных планов подготовки специалистов в вузах [2; 3].

Все приведенные примеры применения ПК в различных областях профессиональной и учебной деятельности можно сгруппировать по характеру работы:

- творческий (программирование, компьютерная графика, дизайн и т. п.);
- операторский (диспетчеры);
- управлентический труд;
- операционистский;
- механический (набор текста);
- поисковый (научные работники, педагоги).

Но, несмотря на разные задачи, общим для всех является:

- использование ПК;
- органы управления (мышь, клавиатура, монитор);
- длительность работы на ПК;
- выполнение работы в положении сидя;
- гиподинамия.

Востребованность персонального компьютера в профессиональной и учебной деятельности

Виды труда	Примеры	
	Профессии	Учебная деятельность
Обслуживание базы данных	Инженеры, медицинские работники, экономисты, бухгалтеры, офис-менеджеры	Студенты профильных и не-профильных дисциплин
Поисковый характер	Ученые	Студенты профильных и не-профильных дисциплин
Проектирование и дизайн	Архитектор, оформитель, рекламные агенты, имиджмейкеры, дизайнеры, конструкторы	Студенты профильных и не-профильных дисциплин
Программирование	Программисты	Студенты профильных дисциплин
Компьютерная графика	Художники, оформители	Студенты профильных и не-профильных дисциплин
Редактирование текстов	Преподаватели, научные работники	Студенты профильных и не-профильных дисциплин
Электронный «библиограф»	Преподаватели, научные работники	Студенты всех специальностей
Криминалистика	Работники милиции	Студенты юридического факультета
Преступность	Мошенники	Хакерство
Компьютерное моделирование	Медицинские работники, метеорологи, геологи, сейсмологи, парикмахеры	Студенты профильных специальностей (судостроители)
Компьютерная диагностика	Медицинские работники, работники автосервиса	Тестирование абитуриентов и студентов

Работа на компьютере стала необходимым атрибутом практически любой профессиональной деятельности, требующей высшего образования. Это приводит к значительному увеличению времени, проводимого пользователями у экрана монитора, что негативно сказывается на состоянии их здоровья.

Длительная нерациональная работа на ПК приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, к нарушению репродуктивной функции и т. д. В результате воздействия дискретного мерцающего изображения на экране монитора нарушается аккомодационная система органа зрения [4]. С расширением возможностей сети Интернет увеличивается риск развития психологической зависимости (интернетомания, игромания), влекущей за собой изменение личности в сторону интравертности и ослабление многих навыков [5].

Специалистами различных областей науки разрабатываются и внедряются в практику различные средства, направленные на снижение негативного влияния длительной работы на компьютере и увеличение работоспособности. Санитарно-гигиенические нормы регламентируют временной режим работы на ПК, освещенность рабочего места и площадь помещения. Психологи выявляют тревожные симптомы изменения личностных качеств пользователей компьютера. Медики занимаются проблемами профилактики и лечения профессиональных заболеваний, причиной которых может стать длительная работа на компьютере. Специалисты в области эргономики и гигиены труда усовершенствуют аксессуары рабочего места (стол, стул) и параметры расположения аппаратуры относительно оператора. Ведущие технические компании предлагают новые, более эргономичные модели компьютеров и их комплектующих. Но по сей день проблема обеспечения устойчивой работоспособности и эффективной работы на ПК остается актуальной.

На наш взгляд, решение данной проблемы возможно посредством разработки программы спецкурса прикладной подготовки студентов к длительной работе на персональном компьютере в рамках курса «Физическая культура», включающей:

1) необходимый и достаточный минимум теоретических знаний по вопросам влияния ПК на организм пользователя, изменения работоспособности при длительной работе на компьютере, теоретических основ по проведению профилактических мероприятий с целью повышения уровня работоспособности пользователя;

2) методический раздел, в который следует включать обучение самостоятельному составлению студентами различных комплексов упражнений для снятия утомления и профилактики негативных последствий при длительной работе за ПК;

3) практический раздел, в рамках которого следует осуществлять подбор упражнений с целью активации основных функциональных систем, подверженных наибольшему негативному воздействию при длительной работе на ПК.

Библиографические ссылки

1. Халамайзер А. Я., Перегудов М. А. Что может компьютер? М. : Моск. рабочий, 1987.
2. Андреев А. С., Кумунжиев К. В. Образование и компьютер // Психология обучения. 2002. № 7. С. 5–7.
3. Ахметов К. С., Борзенко А. Е. Современный персональный компьютер. М. : Компьютер-ПРЕСС, 1995.
4. Александров А. С., Абрамов А. А., Глухова С. И. О состоянии органов зрения операторов, работающих с дисплеями // Воен.-мед. журн. 2002. № 2. С. 53–55.
5. Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Войскунский А. Е. Психологическое исследование мотивации пользователей Интернета // II Российская конференция по экологической психологии : тез. (12–14 апреля 2000, г. Москва). М. : Экопсицентр РОСС, 2000. С. 265–266.

A. A. Boyarkina

Kaliningrad State Technical University, Russia, Kaliningrad

THE PROBLEM OF IMPROVING PERFORMANCE DURING PROLONGED WORK ON THE COMPUTER

The article gives the rationale for the introduction of institutions of higher education elective course "Computer Health" under the subject "Physical Education".

Keywords: computer performance, fatigue, computerization.

© Бояркина А. А., 2011

O. A. Высотина

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

КУРЕНИЕ – ЭТО ЯД

Рассматривается негативное воздействие табакокурения на организм человека.

Ключевые слова: курение, табак, лёгкие, сердце, бронхи.

В современном мире проблема курения занимает особое место. В сегодняшнее непростое время на здоровье человека воздействует множество вредных факторов, ухудшая его общее состояние здоровья. Главным фактором здесь является именно курение. Согласно социологическим опросам, 78 % опрошенных видят всю пагубность этой привычки, но тем не менее, не в силах завязать с ней. Здесь актуальны слова Марка Твена: «Бросить курить легко – я сам 100 раз бросал».

Самое страшное, что страдает, помимо самого курильщика, его окружение, а это очень часто бывают дети.

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день, т. е. 200 глотков какой-то гадости из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты. Аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ, формальдегид плюс удобрения для хорошего роста злокачественных опухолей: бензпирен и дибензпирен – вот подлинный, но далеко не полный список составляющих особого вкуса табачного дыма. Можно сказать, что затянувшись, ты приложился подышать к трубе химического завода.

Состояние лёгких курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль.

Курение приводит к развитию трех заболеваний со смертельным исходом.

1. Рак лёгкого. Курильщики составляют 96–100 % всех больных этим жутким заболеванием. Вещества табачного дыма вызывают мутации гена p53, а половина всех злокачественных опухолей человека образуется из-за нарушений именно этого гена. Не случайно у курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки.

2. Хронический бронхит. Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует развитие воспаления. Бронхит – это постоянный кашель плюс неприятный запах изо рта. Далее развивается эмфизема легких, при которой грудная клетка раздувается как бочка и жить становится совсем невмоготу.

3. Ишемическая болезнь сердца. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, пытающих кровью сердечную мышцу. В результате хронического недополучения «манной каши» живой «мотор» начинает медленно гаснуть. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз. Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в три раза. Слюна во время затяжек обогащается полным списком составляющих сигарет. Эта агрессивная жидкость разъедает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта до язв желудка и двенадцатиперстной кишки. У мужчин курение имеет прямое отношение к развитию импотенции и бесплодия. По мере поражения половой системы никотином угол эрекции становится всё меньше и меньше, а сперматозоиды всё хуже и хуже. У женщин курение может препятствовать зачатию, а если такое чудо всё же случается, то курение во время беременности на 50 % увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелю плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: «всего» 1 пачка сигарет в день – и родившийся ребёнок почти обязательно (в 85 % случаев) будет умственно отсталым. Каждый седьмой курильщик болеет облитерирующим эндартериитом – тяжким недугом, который ведёт к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации конечностей.

Чем больше человек курит, тем больше у него шансов умереть раньше срока. Согласно мировой статистики, 25 % регулярных курильщиков сигарет умрут преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10–15 лет своей жизни, а она и так коротка...

Согласно анкетирования, большинство опрошенных стали курильщиками уже в юношеском возрасте, и это серьёзный звонок. Как правило, основной причиной, побуждающей человека втянуться в это болото, это давление его окружения и простое человеческое любопытство. Чтобы противостоять этим факторам нужно огромное самообладание и осознанность всех страшных последствий курения, к сожалению такие люди редко встречаются.

При регулярном курении табачная зависимость может развиться всего за 3–18 месяцев, причём у женщин она формируется более стремительно, чем у мужчин. При табачной зависимости в организме человека включается механизм регулирования уровня никотина в крови. С прекращением его поступления происходит угнетение дыхания, появляются симптомы табачной абstinенции: нарушение аппетита, неприятные ощущения в желудке, замедление сердечного ритма, падение артериального давления, тревога, раздражительность, ощущение запаха сигаретного дыма и тяга, непреодолимая тяга к сигарете.

Курение – это не просто привычка, а форма наркотической зависимости, вроде зависимости от героина, и только сам человек может для себя решить хочет ли он быть всю жизнь зависим от этой пагубной привычки.

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

SMOKING – IT IS POISON

The negative impact of smoking on the human body.

Keywords: smoking, tobacco, lung, heart, bronchi.

© Высотина О. А., 2011

A. K. Дацкова
Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Статья посвящена подготовке квалифицированных специалистов с учетом адаптационных возможностей студентов. Раскрыты различные подходы адаптации студентов к образовательному пространству вуза, обозначена необходимость исследования адаптивного статуса личности в зависимости от преобладания умственной либо физической деятельности.

Ключевые слова: адаптация личности, функциональные резервы организма, профессиональная подготовка, умственная деятельность, режим двигательной активности.

В новых экономических условиях идет непрерывный процесс совершенствования высшего образования, выдвигается необходимость выработки профессиональной и личной стратегии деятельности педагогических кадров для подготовки конкурентоспособного специалиста [1].

Перестраивается система ценностей, острее становится проблема самоопределения, уровня образованности, самооценка волевых усилий, от которых зависит материальное, психологическое благополучие личности и качество жизни в целом.

Проблема адаптации к внешним условиям выступает как одна из траекторий развития личности. В основе адаптации личности лежат противоречия между требованиями новой среды и взаимодействие с ней на основе личностного опыта [2].

В научной литературе приводятся различные понятия «адаптация», это привело к отсутствию единой классификации ее видов.

Психофизиологическую и социально-психологическую адаптацию выделяют А. А. Бодалев, В. Н. Судаков и др.; физиологическую, социально-психологическую, профессиональную – Н. А. Свиридов, В. И. Брудный и др.; внешнюю и внутреннюю – А. А. Налчаджян, В. Н. Садовский; физиологическую, психологическую, социально-психологическую – П. К. Анохин, Н. А Агаджанян и др.; психолого-педагогическую – М. В. Битянова, Д. А. Быков, Л. С. Выготский и др.

А. А. Бодалев, А. В. Сухарева выделяют позитивную и негативную адаптации как «результат адаптации»; «по механизму осуществления» – добровольную и принудительную. Е. В. Витенберг, А. А. Виру; «...по задачам, стоящим перед адаптацией» – кратковременную и долговременную.

Такое многообразие видов адаптации существует исходя из биологической, психологической, физиологической, социальной и педагогической потребностей человека, их можно назвать видами адаптации. Различное сочетание видов адаптации определяет взаимообусловленность, изменчивость динамичность, непрерывность, многогранность и пластичность адаптационных процессов [3].

Адаптация личности студента к обучению – сложный, длительный взаимосвязанный процесс, включающий в себя преодоление многочисленных адаптационных проблем и профессиональных затруднений. Новые условия жизни выходят за пределы привычного образа жизни и означают приспособление личностных свойств и качеств к конкретным условиям, приводят к равновесию личности со средой, повышая ее общую адаптивность [4].

Характер учебного процесса в вузе, необходимость усвоения большого потока информации требуют максимального напряжения важнейших функциональных систем организма студента. С проблемой адаптации неразрывно связано учение о гомеостазе или динамическом постоянстве внутренней среды организма. Возникшее и закрепившееся в процессе эволюции состояние внутренней устойчивости организма позволяет ему приспособиться к условиям окружающей среды. Он способен перестроиться, перейти на новый уровень, активизировать одни физиологические системы, затормозить другие [5].

По данным исследователей (Ю. А. Литвинова и др., 1980), приспособление к учебе в вузе проходит в несколько этапов. Первый из них соответствует учебе на первом курсе, когда закладываются основы успешного усвоения знаний по выбранной специальности (В. П. Казначеев, 1986). Этот этап наиболее трудный.

Каждый следующий этап адаптации сопровождается качественно новыми изменениями функциональных систем организма. Риск развития дезадаптивных состояний определяется двумя основными причинами: низким уровнем физического здоровья и низким уровнем психического здоровья. Развитие дезадаптивного состояния, как правило, связано с низкой успешностью усвоения знаний (И. А. Новикова, 2002).

Довольно разнообразны этапы адаптации, предлагаемые российскими учеными А. А. Бодалевым и А. В. Сухоревым, В. И. Лебедевым, Н. Н. Мельниковой. Некоторые из них ограничиваются простым перечислением стадий, другие достаточно подробно описывают каждый этап и раскрывают их взаимосвязь.

По мнению А. А. Бизяевой, А. Я. Никановой, Т. С. Поляковой каждый уровень адаптации включает различного рода отношения: соматический, (отношение к своему здоровью), личностный (отношение к себе как к личности), ситуационный (отношение к ситуации на протяжении всего жизненного пути). В соответствии с ними каждая стадия может быть соматически, личностно, ситуационно ориентирована [6–8].

В. И. Медведев, Э. М. Казин рассматривают адаптацию, как комплекс биологических и психических защитных механизмов, которые направлены на запуск и реализацию функциональных резервов организма.

Ведущим условием эффективности процесса адаптации, как показывает теоретический анализ материалов, является целенаправленное педагогическое управление этим процессом. Ориентация на «общественное значение ситуации» и цель, намеченные действия на то, что «должно быть сделано» – это уже выход за рамки конкретной ситуации, своеобразная адаптационная деятельность, творческий элемент ее решения [6].

В настоящее время недостаточно изучено влияние различных режимов двигательной активности на приспособительные возможности организма студентов при интенсивных учебных нагрузках, поэтому необходимо исследовать адаптивный статус организма в зависимости от преобладания умственной либо физической деятельности в процессе обучения [9].

Одним из существенных условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам является двигательная активность, которая может выступать либо как оптимизирующий, либо как дезадаптивный фактор – при нерациональном ее применении (Л. В. Диордица, 2002).

По мнению О. Н. Московченко, подбор физической нагрузки должен осуществляться на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния посредством использования

современных компьютерных и оздоровительных технологий, что позволяет каждому студенту раскрыть свои потенциальные возможности и повысить уровень адаптации к обучению, что важно при выборе студентом своей специализации [10; 11].

Вместе с тем, большую роль в организации адаптационного процесса, в начале и на всех последующих этапах адаптации, играют такие свойства личности как эмоциональность и тревожность [12]. Мышечная активность способствует снижению тревожности, эмоционального напряжения, оказывает антистрессорный эффект и нормализует психоэмоциональную сферу, снижает агрессивность, увеличивает уверенность в себе и улучшает самооценку, способствует снятию фрустраций (В. С. Лобзин, 1979; Дж. С. Эверли, 1985).

Таким образом, в научной литературе существуют разногласия по выделенным количественным стадиям адаптации и их содержанием, что подтверждает сложность и многоаспектность к определению ее сущности и непосредственной организации процесса адаптации в вузе.

Библиографические ссылки

1. Анохин П. К. Философские аспекты теории функциональной системы : избр. тр. М. : Наука, 1978.
2. Быков Д. А. Социально-педагогическая адаптация : дис. ... канд. пед. наук. Челябинск : ЧГПИ, 1987.
3. Витенберг Е. В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям : дис. ... канд. псих. наук. СПб., 1994.
4. Выготский Л. С. Собрание сочинений. М. : Наука, 1983. Т. XI.
5. Виру А. А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки. Л. : Наука, 1981.
6. Гальперин П. Я. Введение в психологию. М. : Просвещение, 1976.
7. Джураева Н. Ю., Щукуров Ф. А. Образ жизни и здоровье студентов : материалы I Всеросс. науч. конф. (21–23 ноября 1995, г. Москва). М., 1995.
8. Влияние психофизиологического потенциала на адаптацию к учебной деятельности / Э. М. Казин, В. И. Иванов, Н. А. Литвинова и др. // Физиология человека. 2002. Т. 28. № 3.
9. Казначеев В. П., Казначеев С. В. Адаптация и конституция человека. Новосибирск : Наука, 1986.
10. Московченко О. Н., Будков Н. Ю., Капцов Д. О. Автоматизированная система «Физическое состояние человека» // Свидетельство РОСПАТЕНТа о регистрации программы для ЭВМ № 2002610465. М., 2002.
11. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий) : автореф. дис. ... док. пед. наук. М. : РГУФКСиТ, 2008.
12. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы, стратегии). Ереван : АГПИ, 1988.

A. K. Dashkova
Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES OF ADAPTATION OF STUDENTS TO STUDY AT UNIVERSITY

Article is devoted preparation of the qualified experts taking into account adaptable possibilities of students. Various approaches of adaptation of students to educational space of high school are opened, necessity of research of the adaptive status of the person depending on prevalence of intellectual or physical activity is designated.

Keywords: adaptation of the person, functional reserves of an organism, vocational training, intellectual activity, a mode of impellent activity.

© Дащкова А. К., 2011

A. A. Дубов

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

ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Рассматривается роль термина «физическая культура» в культурологическом аспекте и его роль в формировании здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: физическая культура, культура, образ, жизнь, дух, этносреда, личность, развитие, психика.

Культура как целостное явление реализует себя в системе деятельно-практического бытия в качестве нравственной, эстетической, интеллектуальной, физической культуры. Любое явление культуры выступает как сфера, в рамках которой воспроизводится человеческое бытие.

Культура представляет собой систему, в которой телесность индивида обретает существование рефлексивного бытия. С помощью культуры человечество воспроизводит себя как целостное социально-природное образование, соединяющее в себе природное и духовное начало.

Тем не менее, в современном обществе, человеческая жизнь порою лишается своей целостности, неразрывности с обществом и природой. Современному человеку цивилизация навязывает необходимость восполнять утраченную целостность с помощью искусственных средств, в том числе и тех, которые обычно подразумеваются под понятием «физическая культура». Нередко под физической культурой имеются в виду:

- занятия в образовательных учреждениях;
- специальные оздоровительно-физкультурные, лечебно-физкультурные, спортивно-физкультурные занятия, которые специально (искусственно) организуются в качестве дополнительной физической нагрузки;
- самостоятельные физкультурные занятия, осуществляемые как (искусственно организованный) элемент здорового образа жизни в качестве компенсации (восполнения) недостаточных физических нагрузок, которых лишен организм большинства жителей города;
- иногда в сферу физической культуры включают спорт (так же искусственная система физических нагрузок, осуществляется как профессиональным, так и любительским образом).

Такой содержательно ограниченный образ физической культуры получает в литературе и теоретическое обоснование. Оно нацеливает индивида на стремление добиться определенных нормативных показателей.

В то же время, физическая культура – явление целостное, сопровождающее человечество на протяжении всей его истории. Физическая культура появилась задолго до рождения первых цивилизаций. Труд, быт родового общества сопровождались значительными физическими усилиями, которые необходимо было рационально дозировать. Для этого требовалось определенное телесное и интеллектуальное развитие индивида. Оно осуществлялось в процессе духовно-практической деятельности, которую предпринимало человеческое сообщество с целью выжить в природной среде.

Ряд исследователей определяют физическую культуру в качестве «первого этапа человеческой культуры как таковой. Первоначально возникает физическая культура, а затем на ее основе и как непосредственное продолжение и развитие, – все остальное социальное в социуме» [1].

Искусственное восполнение образа жизни, порожденного современной цивилизацией, неестественно для человека как биосоциального существа. Оно лишь частично справляется со своей задачей. Биологическая природа человека, особенности его сознания, предполагают наличие естественных интеллектуальных, эмоциональных, временных и физических затрат, обусловленных реализацией жизненно важных потребностей.

Труд крестьянина, ведущего традиционный образ жизни, наполнен тесной связью с природой, непрерывностью трудового цикла, значительными физическими и эмоциональными затратами. Он создает естественный фон энергетических затрат, компенсируемый органичным дополнением особым образом организованного досуга. Труд и обрядово-праздничные паузы составляют непрерывный календарный цикл, организующий как ценности, так и уклад жизни в качестве единой духовно-практической системы.

Включение человека в традиционный образ жизни, воспроизведение такового в последующих поколениях осуществлялось в процессе естественного коллективного существования в природном мире.

На наш взгляд, содержание понятия «физическая культура» не следует ограничивать только системой физических упражнений, искусственно вводимых в образ жизни современного городского жителя. Эту мысль постоянно высказывает и воплощает в жизнь 80-летний отец нашего научного руководителя, ученый-вирусолог с мировым именем и известный в крае картофелевод, первым в крае (в конце июня), выращивающий ранний картофель.

Подтверждение несовершенству «цивилизованной» системы физической культуры – широко известный факт существенного роста числа больных ожирением в США в последние годы. Если рассматривать пример Красноярска, то средняя продолжительность жизни мужчин в городе – 56 лет. В то же время, в Японии этот показатель – 80 лет. Мы предполагаем, что это в значительной степени связано с существованием различных понятий физической культуры в конкретных обществах и их практиках. Так, в Китае существует традиция делать коллективную зарядку, основанную на народных физических традициях. Мэр Красноярска попытался в русле общей коррозии самосознания русского народа, применить подобный опыт в своём городе. Мы разделяем эти, надеемся, изначально благие намерения. Но, вместо русских народных методик, почему-то стали применять западные (фитнес) и азиатские (цигун). Часть горожан-участников поддержали данный подход, однако по содержанию зарядок этот подход лежит в русле нашей чрезмерно распространенной и выраженной «этнокультурной мозаичности» [2, с. 107, 108], что в том числе влияет и на численность занимающихся и на неосознаваемый практически ни кем конечный результат. Рассмотрим, что происходит в подобной искусственной этносреде с детьми, молодыми людьми, да и с взрослыми, которые редко идеально прошли стадии развития своей личности и имеют идеальную психологическую защиту. «Переизбыток этнодифференцирующих культурных элементов на относительно ранних стадиях развития личности информационно перегружает и астенизирует (ослабляет) психику ребенка. Этнодифференцирующие культурные элементы, т. е. разнородные, не соответствующие наследию своего народа: например, бразильский карнавал вместо Иван-купала, летом пальмы, кипарисы в кадках на улицах Красноярска вместо берез; или планы руководства СФУ спилить березовую рощу и разбить дендрарий с японскими сакурами и канадскими кленами, банками и увеселительными заведениями. В данном случае имеется прямое, наглое, бездуховное, безродное (и не надо бояться этого слова, пусть и сталинской эпохи! Оно точное!) противостояние с русским и другими народами, проживающими в нашем русском, сибирском городе. Это преступное противостояние мощнейшего, пользующегося господдержкой научного сообщества с лукавой идентичностью с русскоговорящими жителями красноярского академгородка, а также с хозяевами сносимых дачных обществ, созданных первыми в СССР. Безусловно, подобные небескорыстные идеологии свободы, цивилизации, и их действия приводят к появлению большего числа наркоманов, алкоголиков и других зависимых, чаще молодых людей. Ректор СФУ с командой не бегает с героиновым шприцом за студентами, детьми и внуками дачников, но результат тот же для всех у кого есть абстрактное, истинно научное или народное мышление и Родина. Также смотрите в работах А. В. Сухарева понятия «этнические признаки», «этнофункциональные рассогласования».

Вследствие современного «смешения культур и народов» на долю человека выпадает пережить и воспринять гораздо больше, чем в иные времена. Он вынужден воспринимать и переживать нечто присущее совершенно иным народам и культурам. Более того, подчас в совсем юном возрасте человеку приходится испытывать чувства и переживания, которые весьма трудно правильно усвоить и в гораздо более позднем периоде жизни. Все это приводит к нарушению развития личности, психическому инфантилизму, психическим расстрой-

ствам. Даже милицийский подход – ограничение и искоренение наркотической мафии, как явления и вовлечения в ее деятельность, требует кадры, воспитанные в родной этносреде (что сейчас с нашей культурной ситуацией далеко не так). Родная этносреда – природная, культурная среда нашей повседневной жизни, необходима для формирования их и нашей здоровой психики и тела.

Следствием же являются различные социальные отклонения, наркотизация населения, общественная нестабильность в целом. Это иллюстрирует очевидную истину: любой живой организм требует относительно однородной, щадящей среды именно на ранних ступенях своего развития. Только на научно-познавательной стадии («просвещения»), при условии прохождения первых трех стадий, в общем случае возможно вполне безвредное приобщение ребенка к «мировой культуре», относящееся даже к весьма экзотическим мировоззрениям, мироощущениям и стереотипам поведения [2, с. 60]. Речь идет о стадиях развития личности по А. В. Сухареву, которые соответствуют историческим этапам развития русской этносреды: доисторическая (до рождения), природная (после рождения), религиозно-этическая (православная). Но далее автор ставит вопрос о том, что существует ли в душе человека русской культуры как государствообразующей хотя бы в «неком идеальном приближении синтез самосознания» этих этапов развития личности русского ребенка («природного», «сказочного», «православного», «научно-просвещенного»). И на этот вопрос нет положительного ответа, но есть выявленная автором зависимость между этнически рассогласованным с родной этносредой (средой своего рождения и образами своей народной среды) воспитанием и формированием личности наркомана. Духовные, культурные, бытовые, geopolитические и другие особенности русских определяют, и всё что касается особенностей существования «состава человеческого», в том числе вопросов здорового тела и здорового духа.

Те составляющие, что репрезентируют, т. е. искусственно представляют телесность сегодня, не соответствует естественному образу жизни. Они являются вульгарно-материальными, софистскими (софисты платные учителя мудрости в Древней Греции). Эти составляющие присущи чужому индивидуалистическому обществу, а не своему коллективистскому. Эти элементы соответствуют «методологии технологического, либерального проекта науки, где достойное место занимает ... принцип отвлечения от всеобщей связи явлений» [3].

Альтернативой указанному проекту науки является, по Н. М. Чуринову, космический проект науки. Он «предвосхищен восходящим к языческим временам и византийским традициям базисом коллективистского способа производства общественной жизни, соборной духовностью славян, коллективистскими устоями государственности и т. д.» [3, с. 60].

В исследовании Н. Е. Мазаловой отмечается: «Русские воспринимают тело как нечто целостное, его части и органы (составляющие) – как элементы целого. В народном восприятии человеческого тела прослеживаются элементы системы. Эта системность – восходящая к мифологической картине мира и всему, что из нее вытекает. Человек отождествлял свое тело со Вселенной. Структурные элементы в модели человеческого тела имеют соответствия в макрокосме и тождественны им: плоть – земля, кровь – вода, глаза – светила, голова – небо и т. д. Таким образом, человек – это система, кроме того, он осознает себя как природный объект среди других природных объектов, то есть человек (микрокосм) – это элемент более крупной системы (макрокосма). Связи между двумя системами со сходными структурными элементами осуществляются через взаимоотношения между этими элементами» [4].

Ядром естественного образа жизни являются традиционные ценности народа, его религиозные традиции, эстетические представления, нравственность, представления о семье. Физическая культура включена в естественный образ жизни, свойственный людям, чей труд, проживание, досуг связаны с природой, сельским хозяйством. Такое понимание телесности, физической культуры, которое является отражением природы, общества, человека, не только позволит более адекватно рассмотреть важнейший аспект культуры (культуры вообще), но и предложить молодому человеку, девушке более органичные, в том числе трезвые, способы поддержания своего духовного и физического здоровья в условиях современного общества.

Доктор психологических наук А. В. Сухарев разработал интереснейшее и эффективное междисциплинарное направление общественной теории и практики – этнофункциональный

подход в воспитании и психотерапии. Такой подход является попыткой отражения естественного психофизического образа жизни нации. Он говорит об этнофункциональном воспитании в виде единства психопрофилактики, психотерапии и психологической реабилитации страдающих наркоманией и алкоголизмом.

«Мы полагаем, что психопрофилактику следует понимать как закрепление здорового образа жизни, ценностей, поведения и т. п. Психотерапия имеет дело уже с болезненно изменившими отношениями человека. Поэтому здесь необходимо сочетание разрушения болезненных проявлений с воспитанием здоровой системы отношений. Психологическую реабилитацию можно понимать опять-таки как закрепление здорового образа жизни и, в отличие от психопрофилактики, более углубленное внимание здесь должно уделяться системе ценностей человека, этому «форпосту» души человека в борьбе с болезненными изменениями его жизни... Следует отметить, что с позиций психологического этнофункционального подхода различия в процессах психопрофилактики, психотерапии состоят лишь в акцентах, но не в содержании данных процессов. Эти процессы являются гранями целостного процесса воспитания, начальный и важнейший этап которого – введение души человека в русло родной этносреды, придающее ему нравственный, эмоциональный и умственный потенциал» [5].

Поиску содержания такого воспитания и его осуществления и посвящены наши исследования с группой студентов. Безусловно, мы обратили внимание на возможности сказкотерапии, а затем и на возможности сказкотерапевтической театрализации. Этот вид деятельности мы не встречали еще в практике и теории физической культуры. В ней учтены различные факторы, в том числе необходимость и полезность физической активности.

Разработку сценария и осуществление сказкотерапевтической театрализации взяли на себя студенты Э. Замятиной, Э. Курбанова, А. Ходенков.

Библиографические ссылки

1. Визитей Н. Н. Физическая культура личности (Проблема человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты). Кишинев : Штиинца, 1989. С. 40.
2. Сухарев А. В. Этнофункциональный аспект воспитания и психотерапии. М. : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2008. С. 107, 108.
3. Чуринов Н. М. Совершенство и свобода. Философские очерки ; Сиб. аэрокосмич. акад. Красноярск, 2001. С. 41,42.
4. Мазалова Н. Е. Состав человеческий: Человек в традиционных соматических представлениях русских. СПб. : МАЭ РАН ; Петербургское востоковедение, 2001. С. 6.
5. Сухарев А.В. Этнофункциональный аспект воспитания и психотерапии. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. С. 246,248.

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

THE CONCEPT OF "PHYSICAL CULTURE" AND HEALTHY LIFESTYLES STUDENT

The role of the term "physical education" in the cultural aspect and its role in shaping a healthy lifestyle of students.

Keywords: physical education, culture, image, life, spirit, etnosreda, personality, development, psyche.

© Дубов А. А., 2011

O. Ф. Жуков
Ульяновский государственный педагогический университет
имени И. Н. Ульянова, Россия, Ульяновск

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Статья посвящена актуальной проблеме совершенствования физического воспитания школьников. Автор разработал и внедрил в учебный процесс по физической культуре общеобразовательной школы технологию развития физических качеств школьников 14–17 лет, основанную на учете особенностей телосложения и структуры моторики.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, типы телосложения, структура моторики, технология.

Как показали результаты исследований последних лет, наиболее важными типологическими признаками в физическом воспитании являются особенности телосложения и тесно связанная с ними степень проявления физических качеств [1–4 и др.].

Педагогические наблюдения показали, что школьники разных типов телосложения по-разному относятся к выполнению определенных двигательных заданий. Так учащиеся астено-торакального типа телосложения любят медленный, но продолжительный бег, учащиеся мышечного типа с удовольствием выполняют скоростно-силовую работу, школьники дигестивного типа беговые легкоатлетические упражнения выполняют с неохотой, зато им нравятся метания и работа с отягощениями [2].

Цель исследования – совершенствование процесса развития физических качеств школьников 14–17 лет (мальчиков) в процессе физического воспитания на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ научно-методической литературы по данной теме;
- 2) выявить особенности физической подготовленности школьников 14–17 лет разных типов телосложения;
- 3) разработать и экспериментально обосновать технологию развития физических качеств школьников 14–17 лет, основанную на учете особенностей телосложения и структуры моторики;
- 4) разработать практические рекомендации по внедрению данной технологии в школьную практику.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения, педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

Результаты исследования: проведенные нами исследования показали, что у школьников астено-торакального типа телосложения наиболее развитым физическим качеством является выносливость, а у учащихся мышечного и дигестивного типов телосложения – скоростно-силовые качества. Эти различия обусловлены биологическими причинами, связанными с естественным разнообразием строения и функций тела, а также темпов роста и развития организма [1].

Результаты педагогического эксперимента показали, что для лиц со сходным уровнем развития физических качеств, в основе которого лежит тип телосложения, наиболее эффективными являются физические упражнения, направленные на совершенствование наиболее развитых двигательных качеств школьников. Свидетельством эффективности подобного подхода служит наибольшее количество позитивных изменений в физической подготовленности за период исследования в тех группах школьников, где физическая подготовка осуществлялась с преимущественным развитием наиболее развитых двигательных качеств.

Таким образом, мы представляем технологию развития физических качеств школьников как алгоритм, подразумевающий идентификацию их индивидуальных особенностей, процедуру индивидуально-групповой организации занятий, применение физических нагруз-

зок, адекватных ведущим сторонам моторики, а также оценку физической подготовленности школьников в соответствии с типологическими нормативами.

Целевые ориентации данной технологии заключаются в формировании и развитии учащихся в соответствии с природными способностями.

Концептуальные положения – лица разного типа телосложения имеют различный уровень развития физических качеств, и их совершенствование должно строится на основе адекватности средств, методов индивидуальных задатков занимающихся.

Особенности содержания – занятия с учащимися разного типа телосложения проводятся по индивидуальным двигательным программам с преимущественным воздействием на наиболее развитые физические качества, присущие каждому типу телосложения.

Особенности технологии заключаются в применении индивидуально-группового способа проведения занятий или метода круговой тренировки; оценивание физической подготовленности проводится со строгим учетом особенностей телосложения, в соответствии с типологическими стандартами.

1. Определение типов телосложения следует проводить на основании классической схемы В. Г. Штефко, А. Д. Островского [5].

Если телосложение ребенка сочетало в себе черты двух смежных типов (имело переходный характер), то он относился нами к тому типу конституции, черты которого преобладают.

2. Для реализации технологии физической подготовки, учитывающей особенности телосложения и развития физических качеств мы рекомендуем применять индивидуально-групповой способ организации занятий. Каждую группу составляют школьники одного типа телосложения. Под общим руководством учителя работой каждого отделения руководит командир, либо кто-то из наиболее подготовленных учащихся. Однако учитель время от времени подходит и к другим отделениям, проверяя их работу. Используется также индивидуальный способ организации урока. И в том и другом случае широко может применяться метод круговой тренировки.

Занятия должны проводиться не менее трех раз в неделю. Продолжительность каждого урока 45 минут. Структура урока традиционная: подготовительная часть 10–12 минут, которая включает бег в среднем темпе, продолжительностью до 3 минут и упражнения общеразвивающего характера 7–10 минут. В основной части урока в течение 30–35 минут решаются главные задачи – совершенствование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств школьников. В подгруппах школьников мышечного и дигестивного типов телосложения, где преимущественно нужно развивать скоростно-силовые качества, в начале выполняются упражнения на скорость и скоростно-силового характера, затем может выполняться циклическая работа, но в меньшем объеме, либо проводятся спортивные игры. В подгруппах школьников астено-торакального типа телосложения, развивающих преимущественно выносливость, сначала выполнялась работа скоростного и скоростно-силового характера, затем аэробного характера. Причем объем аэробных нагрузок должен быть выше, чем скоростно-силовых. Если учитель решает на уроке образовательные задачи, то развитие физических качеств должно происходить после совершенствования двигательных умений и навыков или одновременно (метод сопряженного воздействия). В заключительной части урока применяются упражнения на расслабление, восстановление дыхания, на внимание, для снижения эмоционального и физического напряжения.

На первых трех уроках мы рекомендуем проводить входное тестирование физических качеств учащихся и обязательные антропометрические измерения, чтобы каждый ученик знал, к какому из трех типов телосложения он относится. Необходимо подробно объяснить, чем отличаются представители разных типов телосложения и как выполняются те или иные упражнения представителями разных типов телосложения.

3. Немаловажное значение имеет процедура оценки физической подготовленности учащихся. В большинстве случаев, выставляя оценку за двигательное задание, учитель ориентируется на «нормативный» результат, что вынуждает его уделять повышенное внимание «отстающим» двигательным качествам ребенка. Соответствующие упражнения для ребенка

особенно трудны, так как ни его мышцы, ни другие физиологические системы не приспособлены к такой нагрузке. В некоторых случаях такой подход дает эффект, но при этом нередко приводит к тому, что ребенок, не обладающий необходимыми биологическими предпосылками для достижения требуемого результата, попадает в стрессовую ситуацию. В конечном счете, уровень его физической подготовленности может даже повыситься, но отвращение к физическим упражнениям сохранится на всю жизнь. Естественным выходом из этой ситуации стала разработка стандартов физической подготовленности учащихся разных типов телосложения [2].

Прочитав данную статью, у специалистов физического воспитания может возникнуть ряд вопросов.

1. В чем разница между технологией и методикой развития физических качеств?

2. Не смешался ли акцент при проведении нашего эксперимента только лишь на развитие физических качеств на уроках, и как сочеталось физическая подготовка школьников с решением образовательных и воспитательных задач?

Отвечая на первый вопрос, мы замечаем, что понятие «технология развития физических качеств» почти полностью перекрывается понятием «методика», разница между ними заключается в расстановке акцентов. В технологии более представлена процессуальная составляющая, т. е. логичный алгоритм действий педагога для достижения предполагаемой цели. В методике – целевая, содержательная, качественная и вариативно-ориентированная стороны. Технология отличается от методик своей воспроизведимостью, устойчивостью результатов, отсутствием многих «если» (если талантливый учитель, если способные дети и т. д.) [6].

На второй вопрос, касающийся сочетания развития физических качеств с решением образовательных задач на уроках физической культуры, мы отвечаем следующим образом. Проводя уроки физической культуры во время педагогического эксперимента в старших классах, учителя решали наряду с оздоровительными задачами, куда входит и развитие физических качеств, образовательные задачи – совершенствование двигательных умений и на выков учащихся, формирование знаний о закономерностях двигательной активности, воспитательные задачи – формирование адекватной самооценки личности, формирование коллективизма, уверенности, выдержки, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Помимо этого, мы провели анализ острой заболеваемости школьников до и после педагогического эксперимента. По результатам проведенного анализа острой заболеваемости школьников 14–17 лет, участвующих в эксперименте, мы можем отметить следующее.

Во-первых, систематические занятия физическими упражнениями в целом оказывают положительное влияние на состояние здоровья школьников, которые принимали участие в эксперименте. Во-вторых, у школьников астено-торакального типа телосложения явно выделяется режим преимущественного развития выносливости – сильной стороны моторики данного типа телосложения, что выражается в наибольших темпах снижения таких показателей, как среднее число дней, пропущенных одним ребенком за год в связи с заболеванием и средней длительности пропусков. У этих же школьников была обнаружена наибольшая положительная динамика индекса здоровья. В-третьих, в экспериментальных группах школьников мышечного типа телосложения примерно одинаковое положительное влияние на динамику показателей заболеваемости имеют два режима воздействия: преимущественного развития скоростно-силовых качеств и выносливости. В-четвертых, в группах школьников дигестивного типа телосложения на первом месте по степени положительного влияния на показатели заболеваемости стоит режим равномерно-пропорционального развития физических качеств. Далее следует режим преимущественного развития выносливости и на третьем месте стоит режим преимущественно скоростно-силового воздействия.

Полученные теоретические и экспериментальные данные позволяют сформулировать конкретные практические рекомендации:

1. На учебных занятиях по физическому воспитанию, проводимых в рамках уроков физической культуры со школьниками, рекомендуется формировать группы в соответствии с особенностями телосложения.

2. При использовании технологии, направленной на повышение физических возможностей учащихся и учитывающей индивидуальные особенности телосложения старшеклассников, необходимо 60 % времени занятия уделять развитию ведущего для них двигательного качества: для учащихся астено-торакального типа телосложения – выносливости, для мышечного и дигестивного соматотипов – скоростно-силовых качеств. Для школьников астено-торакального типа 20 % объема занятий следует отводить развитию скоростно-силовых способностей, для учащихся мышечного и дигестивного соматотипов 20 % – развитию выносливости. Оставшиеся 20 % от общего объема занятий рекомендуется уделять развитию остальных физических качеств.

3. Для всесторонней оценки физической подготовленности школьников целесообразно использовать комплекс контрольных тестов, включающих следующие упражнения: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклон вперед из положения сид, челночный бег 3×10 метров, 6-минутный бег.

4. При оценке физической подготовленности необходимо использование нормативов, учитывающих особенности телосложения школьников.

5. Для совершенствования процесса управления физической подготовкой школьников рекомендуется использовать индивидуальную карту регистрации результатов учащихся, в которую ежемесячно заносить данные об их физическом состоянии.

Библиографические ссылки

1. Блинков С. Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12–14 лет на основе учета структуры моторики : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000.
2. Жуков О. Ф., Левушкин С. П. Технология реализации индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании школьников 14–17 лет : монография. Ульяновск : УлГУ, 2004.
3. Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1995.
4. Левушкин С. П. Физическая подготовка школьников 7–17 лет, имеющих разные моррофункциональные типы. Ульяновск : УИПК ПРО, 2006.
5. Штефко В. Г., Островский, А. Д. Схемы клинической диагностики конституциональных типов. М., 1929.
6. Лёвшин С. П., Блинков С. Н. Оптимизация физического состояния школьников 12–14 лет на основе влияния мышечных нагрузок различной направленности. Ульяновск : ИПК ПРО, 2000.

O. F. Zhukov

Ulyanovsk State Pedagogical University namen I. N. Ulyanov, Russia, Ulyanovsk

SCHOOL HEALTH TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE TEACHERS

Article is devoted an actual problem of perfection of physical training of pupils. The Author has developed and has introduced in educational process on physical training of comprehensive school technology of development of physical qualities of pupils of 14–17 years, based on the account of features of a constitution and motility structure.

Keywords: Physical training, physical qualities, constitution types, motility structure, technology.

© Жуков О. Ф., 2011

Н. В. Ивашико

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Рассматривается процесс воспитания здорового человека в высшем учебном заведении в условиях модернизации российского общества.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, студенты, валеология.

Утверждение здорового образа жизни на современном этапе развития российского общества рассматривается как одна из приоритетных задач. Воспитание здорового человека является важнейшей социально-педагогической проблемой, стоящей перед современной системой образования. В условиях модернизации российского общества одной из основных задач государства в сфере образования выступает всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физического развития и воспитания детей и учащейся молодежи. М. М. Жуков отмечает, что «прогресс в этой области, по сути дела, означает не только первичную профилактику многих заболеваний, но и увеличение производительности труда в целом, повышение трудоспособности населения, повышение комфортности проживания каждого отдельного индивида как в физическом, здоровьесберегающем, психологическом, так и психическом отношении» [1, с. 22].

Время, в котором мы живем, действительно, время великих преобразований. Переход с экстенсивного пути развития народного хозяйства на рельсы интенсивного производства соединен с повышением эффективности и производительности труда на каждом рабочем месте, максимальной отдачей каждого работника, реализацией всех имеющихся ресурсов. Изменяется роль человека в производстве, возрастает значение сложного умственного труда, расширяется возможность творческого приложения сил. В связи с этим неизбежно обострение проблем, связанных с обеспечением высокого уровня здоровья современных и будущих поколений людей, их адаптацией к быстро изменяющимся условиям социальной и природной среды. Следовательно, чтобы отвечать современным требованиям и быть готовым к изменениям условий жизни (как духовной, так и производственной) мало обладать лишь высоким уровнем образования и культуры, глубокими профессиональными знаниями и навыками, необходимо обладать и крепким здоровьем.

За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, но в том числе и снижение уровня физической подготовленности и физического развития практических всех социально-демографических групп населения. М. Я. Виленский отмечает, что «в настоящее время в стране занимаются физической культурой и спортом всего 8–10 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40–60 %» [2, с. 2].

Сегодня, как никогда, остро встает проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности. Молодежь наиболее восприимчива к различным формирующими и обучающим воздействиям. С одной стороны, в этом возрасте уже существует основа для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечении здорового образа жизни. С другой стороны, ра-

бота в данном направлении позволяет также нейтрализовать в последующем развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек. Таким образом, молодежь выступает как наиболее перспективная, в отношении формирования здорового образа жизни, возрастная категория.

Исследования показывают, что уровень физической подготовленности и состояние здоровья студенческой молодежи в нашей стране в последние годы имеют тенденцию к ухудшению и в настоящее время не соответствуют требованиям профессиональной деятельности и современному социальному запросу общества. Одним из показателей ухудшения состояния здоровья студентов вузов является негативная тенденция увеличения численности специального медицинского отделения. А. А. Вербицкий приводит такие факты: «в 2009 г. их стало 1 млн 300 тыс., что на 6,5 % больше, чем в 2008 г. Распространенность гиподинамии среди студентов достигла 80 %» [3, с. 11]. Ситуация осложняется отсутствием в обществе традиций здорового образа жизни и пренебрежительным отношением молодежи к использованию оздоровительного потенциала физической культуры. Самой острой и требующей срочного решения проблемой является низкая физическая подготовленность и физическое развитие студентов вузов. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья. Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность средств физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока. В настоящее время система мероприятий, способствующих улучшению здоровья студентов вузов, разрабатывается преимущественно в рамках нового направления в науке – валеологии, одной из главных задач которой является формирование у населения мотивации здорового образа жизни средствами валеологического образования. В условиях социально-экономического кризиса идея оздоровления студентов вузов за счет привлечения молодых людей к соблюдению норм здорового образа жизни получила широкую поддержку общественности и руководства страны, как наиболее доступная, эффективная и наименее финансово-затратная. Сегодня необходимо констатировать, что кажущаяся многим простота задач формирования у студентов вузов потребности в здоровом образе жизни средствами валеологического образования оказалась обманчивой.

Отсутствие заметных позитивных перемен в отношении студентов вузов к здоровью и оздоровительной деятельности позволяет говорить, что в данном направлении предстоит решить еще немало проблем. В то же время, отмечает М. А. Годик, «сегодня недостаточно используется потенциал физической культуры, которая, в силу своей специфики, имеет очень большой арсенал практических средств для формирования потребности в здоровом образе жизни (при правильном подходе к организации процесса физического воспитания в системе образования)» [4, с. 32]. Богатейший выбор психофизических упражнений и оздоровительных систем физической культуры позволяет обучаемым на личном опыте убедиться в реальной возможности «строить тело», повышать пределы функциональных возможностей, избавляться от врожденных и приобретенных недугов. Знания теории физической культуры позволяют занимающимся осознать абстрактное здоровье как реальное психическое или функциональное состояние различных органов и систем организма, уровень развития физических качеств, на которое можно воздействовать физическими упражнениями, и, следовательно, становится закономерным вопрос об ответственности каждого студента за свое здоровье. Ведь физически культурный человек должен, по мнению Д. А. Изуткина, «не только обладать обширными двигательными умениями и навыками, знаниями теории и методики физической культуры, но и, главное, иметь потребность в организации рационального режима труда и отдыха, питания и образа жизни в целом» [5, с. 38].

Сегодня физическая культура оказалась в двойственном положении, когда новые методологические и концептуальные принципы не повлияли на традиционный «нормативный» критерий оценки физкультурной деятельности студентов вузов. Возможно поэтому в педагогической практике не удается изменить пассивное отношение молодежи к физической культуре и сформировать социально необходимые потребности.

В связи с вышеизложенным правомерно выделение противоречий:

– между современными требованиями к высокому уровню сформированной потребности в здоровом образе жизни и её реальном воплощении в личностном развитии студенческой молодежи вследствие низкой эффективности вузовского процесса физического воспитания;

– общественной необходимостью в максимально полном использовании потенциала физической культуры и недостаточной степенью разработанности методов формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни.

На наш взгляд, целостная программа физического воспитания студентов на основе личностно-деятельностного подхода, включающая в себя взаимосвязанные этапы: проблемно-диагностический, формирующий, контрольно-корректирующий, в каждом из которых отражены цели, задачи и предполагаемые средства активизации физкультурной деятельности, являющейся важнейшим условием формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни. Развитие мотивации студентов вуза средствами физической культуры к здоровому образу жизни актуализирует потребность, обеспечивающую направленность личности на ведение здорового образа жизни. Повышение эффективности процесса развития мотивации студентов вуза к здоровому образу жизни средствами физической культуры обеспечивается реализацией комплекса педагогических условий, включающего:

– систематическую оценку функционального состояния организма занимающихся, как реальную возможность оценить объективные изменения в состоянии их здоровья;

– реализацию возможностей оптимального физического развития каждого студента посредством использования на занятиях физической культурой дифференциального и индивидуального подходов, в зависимости от функционального состояния здоровья;

– формирование у студентов ценностной ориентации на ведение здорового образа жизни средствами физической культуры.

Реализация данного комплекса педагогических условий осуществляется в рамках модели процесса развития мотивации студентов вуза к здоровому образу жизни средствами физической культуры, компонентами которой являются целевой, содержательный, организационно-технологический, уровнево-результативный.

Таким образом, определяющие социально-педагогические условия, обеспечивающие успешность функционирования программы формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни:

- модульно-рейтинговая технология обучения;
- компьютерная программа валеологического мониторинга;
- спецкурс «Валеологический мониторинг и модульно-рейтинговая технология обучения»;
- эффективное взаимодействие преподавателей и студентов в образовательном процессе;
- взаимосвязанное решение учебно-методического, материального, медицинского, пропагандистского обеспечения образовательного процесса.

Библиографические ссылки

1. Жуков М. М. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональное состояние организма студентов // Социологические исследования. 2010. № 1. С. 22–25.
2. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2009. № 10. С. 2–5.
3. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход // Социологические исследования. 2009. № 4. С. 11–13.

4. Годик М. А., Тимошкин В. Н. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 32–33.
5. Изуткин Д. А. Формирование здорового образа жизни // Здравоохранение. 2008. № 11. С. 46–48.

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

PHYSICAL EDUCATION IN A HEALTHY WAY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

The process of educating a healthy person in a higher education institution in terms of modernization of Russian society.

Key words: health, physical development, students, valueology.

© Ивашко Н. В., 2011

E. A. Кишиневский, A. L. Кузнецов
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Рассматривается проблема физического развития и укрепления здоровья студентов посредством футбола.

Ключевые слова: футбол, здоровье, студенты.

Как известно, для полноценной и плодотворной деятельности необходим высокий уровень здоровья, достигнуть который и тем более поддержать практически невозможно без глубокого освоения средств и методов физической культуры, без систематического использования физических упражнений. В условиях социально-экономических и политических преобразований в современной России особое значение приобретают проблемы укрепления физического, духовного и социального здоровья человека, формирования здорового образа и спортивного стиля жизни.

Футбол является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения и особенно молодежи. Футболом в вузах страны занимается большое количество студентов. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся студентов, развивают основные физические качества, такие как быстрота, ловкость, выносливость, сила. Повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Регулярные занятия футболом в наших сибирских, климатических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям, усиливают адаптационные возможности организма. При этом

воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; соблюдать бытовой и спортивный режим и т. д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Большую часть времени в игре футболисты действуют с малой и средней интенсивностью: перемещаются шагом, бегают с невысокими скоростями. На основании этих данных некоторые специалисты сделали вывод о том, что именно такая работа является наиболее важной для футболистов [1].

Однако в большинстве случаев в футболе нельзя обыграть соперника, не прилагая максимума усилий. В микроэпизодах выигрывают те игроки, которые, даже уступая сопернику в атлетизме, могут быстро набрать скорость, мощно ускориться в ходе бега, в течение определенного времени поддерживать предельную для себя скорость бега.

Некоторым футболистам, стремящимся действовать максимально мощно, не удается набрать очень высокую скорость бега, так как их «тормозят» всеми разрешенными и неразрешенными способами, но умение каждый раз «взорваться» именно с максимальной мощностью все равно позволяет им опережать соперника на коротких расстояниях.

Максимальную мощность игроки могут проявлять в зависимости от индивидуальных особенностей не более 6–8 с. Именно за это время в мышцах ног успевает выработать «быстрое топливо»: аденоцитрифосфатная кислота (АТФ) и креатинфосфат (КрФ).

Статистический анализ показал, что в играх соперников примерно одного уровня результат от 20 до 40 % определяется разницей в количестве действий с мячом и без мяча, выполненных игроками встречающихся команд с максимальной мощностью.

В лучших командах мира четко прослеживается стремление футболистов при получении мяча «включаться в игру» именно с максимальной мощностью. В связи с тем, что физиологические возможности человека ограничивают длительность и частоту действий с максимальной мощностью (на восстановление «быстрого топлива» необходима пауза относительного отдыха), в этих командах игра строится как бы по принципу эстафеты. Отыграв свой эпизод с мячом максимально мощно, футболист «предлагает включиться в игру» партнера, который также стремится действовать, проявляя максимум усилий. Законы физиологии таким образом влияют и на диапазон действий футболистов, и на последовательность их включения в игру, и на расположение, на поле.

Чтобы побеждать в микроэпизодах игры, проводимых максимально мощно, необходимо уметь общаться с мячом в ходе таких действий. Сложность состоит в том, что игрокам приходится чередовать предельные напряжения, проявленные при разгоне, с тонкой дифференцировкой усилий при касаниях мяча.

Если при этом футболистам еще приходится вступать в непосредственный физический контакт с соперником, то в специфику техники выполнения действий с мячом с максимальной мощностью вносят свой «вклад» особенность работы ног, туловища и рук.

Всегда обороняющиеся игроки, вступая в борьбу за мяч, стремились действовать очень жестко. В 70-е годы в соревнованиях высокого уровня жесткость достигала предела и порой стала перерастать в жестокость, особенно по отношению к игрокам – «звездам».

Говорить о том, что с каждым годом футбол становится все более жестким, вряд ли верно, так как в настоящее время футболисты, отбирая мяч, действуют не более жестко, чем в прошлые годы. Возможности проявления жесткости регулируются поправками к правилам, ограничивающими агрессивные, травмоопасные действия.

Чтобы точно взаимодействовать с мячом в условиях физического контакта с соперником, явно недостаточно одних волевых качеств. Если футболист будет технически подготовлен к жесткой игре, то сможет выиграть свои микроэпизоды в игре, и не «сломается» психически в случае неудачи.

Техника выполнения приемов в контакте с соперником специфична. Ее особенность заключается в том, что футболисту необходимо проявлять мышечные усилия, чтобы противостоять «давлению» противника и одновременно тонко дифференцировать усилия при касании мяча. При этом для игрока, владеющего мячом, важное значение имеет не только согласованная работа ног и туловища, но и правильная работа рук.

В ходе атаки игрокам более выгодно принимать мяч в положении лицом и хотя бы боком к воротам соперника, но в отдельных эпизодах игры они вынуждены встречать мяч, находясь спиной к сопернику (к воротам соперника). В матчах команд высокого класса в среднем каждый третий мяч футболист принимает именно в положении спиной к сопернику (к воротам соперника).

Есть мнение, что положение спиной к воротам соперника не только невыгодно, но даже ошибочно. На самом деле игрок, занявший такую позицию, может создать для своей команды явные преимущества: вернуть мяч партнерам, развернуться с мячом и идти вперед, нанести неожиданный удар по воротам, своим выходом к мячу выманить соперника и освободить пространство партнерам.

Преимущества позиций спиной к сопернику давно стремятся реализовать в баскетболе, хоккее, гандболе. В этих спортивных играх много тренировочного времени отводится на отработку различных вариантов ведения игры через игрока, располагающегося спиной к кольцу (к воротам) соперника, и на совершенствование специфической «техники игры в положении спиной к сопернику» [2].

В настоящее время в футболе объем действий, выполняемых в положении спиной к сопернику, и их «вклад» в результат матча настолько значительны, что становится очевидной необходимость уделять этому компоненту игры особое внимание.

О том, как важно в современном футболе уметь играть головой, говорит тот факт, что в играх команд высокого класса каждый пятый либо шестой гол забивается именно головой.

Игра головой отличается от игры ногой не только тем, что удары по мячу выполняются разными частями тела. Удары головой всегда наносятся по мячу, находящемуся на какой-то высоте над поверхностью поля. В связи с этим у футболиста, стремящегося сыграть головой, при подготовке к удару и его нанесении возникают несколько другие сложности в сравнении с теми случаями, когда мяч движется по поверхности поля.

Во-первых, определять скорость и направление полета мяча, летящего достаточно высоко над поверхностью поля, намного труднее, так как в этих случаях в значительной степени меняется система ориентиров. Когда мяч катится по поверхности поля или летит очень низко над поверхностью поля, ориентирами, помогающими игрокам оценивать скорость и направление его движения, являются сама поверхность поля, линии разметки на поле, расположение партнеров и игроков соперника. Если мяч летит по высокой траектории, значение всех этих ориентиров или минимально, или вообще отсутствует, что создает футболисту, готовящемуся нанести удар головой, особые трудности.

Во-вторых, прослеживание полета мяча, от которого в конечном итоге зависит точность посыла мяча, при выполнении ударов головой проходит принципиально по-другому.

В-третьих, наблюдаются специфические особенности при выполнении игроками как подготовительных действий для нанесения удара головой (в технике перемещений), так и собственно ударных действий.

Если говорить о тех случаях, когда мяч игроку для удара головой передает партнер, то взаимодействие футболистов так же отличается от того, как оно происходит при посыпе мяча по поверхности поля. Это связано с тем, что передачи мяча для удара головой и в «ногу» партнера технически выполняются по-разному.

Специфически особенности исполнения ударов головой следует учитывать при подборе упражнений для освоения и совершенствования техники ударов по воротам и передач мяча головой.

Количество голов, забиваемых в результате добивания мяча в ворота, таково, что на этот элемент игры нельзя не обращать внимания. Таких голов могло быть больше, если уделять больше времени отработке игры на добивание.

В хоккее и баскетболе, например, не только целенаправленно тренируются действия на добивание, но ведется отдельная статистика за такими действиями, и особо отмечаются «специалисты игры на добивание».

В футболе самое важное – уметь доставить мяч на ударную позицию и нанести точный завершающий удар. И именно на этом сосредоточены все силы и помыслы игроков и тренеров. Однако также важно сохранить и повысить нацеленность футболиста на гол и после нанесения первого удара по воротам, которая сразу после выполнения удара, как правило, снижается на короткое время.

Существует мнение о том, что многие годы футбол развивается только в одном направлении: игра с каждым годом становится все быстрее и быстрее, растут скорости перемещений футболистов, увеличивается количество единоборств, сокращается время исполнения игроками самих технических приемов. В будущем в футболе побеждать будут не самые сильные, не самые выносливые. Побеждать будет тот, кто будет выполнять технические приемы точнее соперника при одинаковой быстроте их исполнения или тот, кто будет действовать с мячом быстрее соперника, не уступая ему при этом в точности [3].

Поэтому для тренировочных занятий со студентами необходимо использовать различные методы и средства игры в футбол. Обогащая свой тактический и технический арсенал, студенты не только не потеряют интерес к тренировкам по футболу, но и будут совершенствовать свои умения и навыки в данном виде спорта.

В связи с этим, можно сделать вывод о том, что именно футбол является одним из средств физического развития и укрепления здоровья студентов вуза.

Библиографические ссылки

1. Голомазов С. В., Чирва Б. Г. Теория и методика футбола. Техника игры. М. : СпортАкадемияПресс, 2002.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов : науч.-метод. пособие / под. ред. проф. Н. М. Люксшинова. М. : Сов. спорт, 2003.
3. Восстановление работоспособности футболистов. 2 изд. М. : Олимпия Пресс ; ТВТ Дивизион, 2006.

E. A. Kishinevskiy, A. L. Kuznetsov

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

FOOTBALL AS A MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND HEALTH OF STUDENTS

In article the problem of physical development and strengthening of health of students by means of football is considered.

Keywords: football, health, students.

© Кишиневский Е. А., Кузнецов А. Л., 2011

B. A. Коваленко

Муниципальная общеобразовательная школа № 8, Россия, Красноярск

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ШКОЛЫ № 8 В КОНТЕКСТЕ ШКОЛЬНЫХ ТРАДИЦИЙ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Рассматривается разработанная методика с использованием традиций оздоровительной работы, применяемая в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: школа, здоровье, движение.

Для того чтобы соотнести необходимость зарождения или сохранения той или иной школьной традиции с ценностными ориентациями педагогов, школьников и их родителей (психолого-педагогические исследования показали, что традиция только тогда «живет», когда отвечает ценностным ориентациям человека) и с учетом обобщенных ценностей школьной жизни, мною было предпринято изучение ценностного отношения участников школьной жизни к её событиям и делам. С этой целью разработана «Экспресс-диагностика ценностей участников школьной жизни (школьников, педагогов, родителей)», в которой было предусмотрено изучение традиций школы и в том числе традиций оздоровительного характера. Назначение данной методики состояло в выявлении ценностей, личных предпочтений и ориентаций участников школьной жизни (школьников, педагогов и родителей), которые определяют содержательную сторону направленности совершенствования уклада школьной жизни.

Данная методика разрабатывалась с учетом того, чтобы могла быть содержательно полезна при совершенствовании школьных традиций разного содержательного наполнения, в том числе и традиций с оздоровительной работой.

Участникам опроса предлагалось 20 утверждений, к которым было необходимо выразить лично значимое отношение по 5-ти бальной шкале: 5 – полностью согласен; 4 – согласен; 3 – более или менее согласен; 2 – затрудняюсь; 1 – не согласен. При ранжировании суждений по результатам опроса респондентов мною были приняты «границы» бальных оценок, определяющих ранг. Обобщенные результаты опроса сведены в табл. 1.

Таблица 1

Ранг	1	2	3	4	5	6	7
Бальные значения	От 4,71 до 5,00	От 4,51 до 4,70	От 4,31 до 4,50	От 4,11 до 4,30	От 3,91 до 4,10	От 3,71 до 3,90	От 3,50 и ниже до 3,70

Сводные данные изучения ценностей, личных предпочтений и ориентаций участников школьной жизни (школьников, педагогов и родителей) в контексте совершенствования ее уклада

Таблица 2

№ вопроса	Вопрос-утверждение	Среднее значение в баллах	Ранг
1	Для меня важно, чтобы в школе были праздники	3,95	5
2	Я считаю, что в школе должны проходить оздоровительные мероприятия	4,22	4
3	Мне нравится, что в школе, в классе проводятся мероприятия, связанные с активным отдыхом	3,56	7
4	Я приветствую организацию отдыха с активной познавательной деятельностью	4,68	2
5	Я поддерживаю организацию в школе полезных дел для себя, других	3,82	6

Окончание табл. 2

№ вопроса	Вопрос-утверждение	Среднее значение в баллах	Ранг
6	Знакомство с новыми людьми, обретение новых друзей привносит в школьную жизнь расширение культурных связей	4,40	3
7	Я поддерживаю проведение спортивных мероприятий в школе	4,08	5
8	Я считаю, что в школе необходимо особое внимание уделять образованности личности (широкота знаний, культура и др.)	4,90	1
9	Я поддерживаю все новое, что организуется в школе	4,85	1
10	Мне бы хотелось, чтобы в школе было красиво и уютно	4,45	3
11	Успешность в деятельности, общественное признание в школе обеспечивают веру в свои возможности	4,28	4
12	Я с удовольствием поддерживаю школьные дела, направленные на самоопределение и самореализацию личности	3,87	6
13	Я предпочитаю, чтобы в школе была атмосфера открытости, доверия, доброжелательности и уважительного отношения друг к другу	4,36	3
14	Хорошо, что в школе можно провести свое свободное время	3,82	6
15	Меня привлекают школьные коллективные дела	3,71	6
16	Школа – это место совместного культурного, познавательного и творческого поиска взрослого и ребенка	4,78	1
17	Я поддерживаю стремление школы «культивировать» деловое творчество и нравственные качества личности	4,75	1
18	Меня привлекает системная работа школы	4,65	2
19	Я признаю необходимость организации общешкольных дел, связанных с культурными традициями стран и народов	4,77	1
20	Участие в совместных делах рассматриваю как необходимое условие совершенствования уклада жизни школы	3,75	6

В перечень утверждений, представленных в табл. 2, включены и те, которые связаны с оздоровительной работой в школе – это суждения 2, 3, 4, 7, 10, которые получили бальные оценки и соответственно ранг. Анализ результатов ранжирования позволяет сделать вывод, что среди утверждений оздоровительного характера на первом месте оказалось суждение о совмещении организации отдыха с активной познавательной деятельностью, на втором месте – пожелания, чтобы в школе было красиво и уютно, на третьем месте – суждение о том, что в школе должны проходить оздоровительные мероприятия, на 4 месте – поддерживание спортивных мероприятий в школе и на 5 месте – суждение о том, что родителям, педагогам, школьникам нравится, что в школе, в классе проводятся мероприятия, связанные с активным отдыхом.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что фактически ценности школьной жизни оздоровительного характера все ее участники (по усредненным значениям) относят к числу важнейших. Даже несмотря на то, что некоторые из них по результатам ранжирования оказались на более низких местах, их бальное значение достаточно высоко. Самое низкое значение (3,56 балл) пришлось на суждение об отношении к мероприятиям, связанным с активным отдыхом, и даже это значение приближено в пятибалльной шкале оценке «согласен». Данные результаты позволили мне предположить, что все традиции, связанные с ценностями, которые получили достаточно высокое бальное значение («полностью согласен», «согласен»), будут поддержаны большинством участников школьной жизни.

Согласно выделенным ценностям школьной жизни были намечены традиции, которые необходимо было возродить, сохранить, развить или создать, в том числе и традиции оздоровительного характера. Группой педагогов во главе с администрацией были проанализированы

ны планы и ответы работы школы за последние десять лет. В результате проделанной работы нами были выделены основные оздоровительные традиции. Это акция «Сделаем гимназию красивее»; спортивные соревнования: «Ритмы спорта», «Нас ждут спортивные рекорды», «Малая гимназическая спартакиада»; дни здоровья: «Здоровье – это труд», «Обрати внимание!».

Для того, чтобы оздоровительные дела гимназии носили традиционный характер, необходимо обеспечить их «смысловое наполнение». Традиция как явление школьной жизни является подвижным, динамичным, поскольку в ней, как в системе сложноорганизованной, постоянно происходят те или иные изменения, накопления, внутренние «подвижки», обеспечивающие выход ее на новый уровень развития.

Так как учебная программа школы достаточно сложна и насыщена за счет профильного обучения и введения дополнительных дисциплин, что может вызывать провокацию роста числа хронических заболеваний, для педагогического коллектива очень важен был анализ отношения детей к своему здоровью как к самоценности. Результаты анализа показали, что дети зачастую не умеют заботиться о нем. Большинство из детей неадекватно оценивают состояние своего здоровья, слабо разбираются в вопросах здорового образа жизни и, как следствие этого, – недостаточно заботятся о собственном организме. Таким образом, проблема организации помощи ребенку в сохранении, укреплении и формировании здоровья весьма актуальна для педагогического коллектива школы.

С возрождением, сохранением, развитием и созданием традиций оздоровительного характера мы связывали аспект педагогической работы, касающийся сбережения здоровья и содействия ему. Будь то забота о школьном питании, отоплении, устраниении вредных привычек, комфортном пребывании в гимназии и др. – все это прямо или косвенно касалось физического или психического здоровья ребенка, его настроения. Чтобы помочь ребенку, педагогические работники должны иметь четкие представления о феномене здоровья и здоровом образе жизни. Без таких представлений оздоровительная работа в школе и развертывание соответствующих традиций невозможны.

Под здоровьем мы пониманием состояния телесного, душевного и социального благополучия и рассматриваем здоровый образ жизни как комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек, единственное средство защиты от болезней, единственное средство защиты от болезней, единственный стиль жизни, способный сохранить здоровье, и считаем, что только в детстве при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы, комплекс привычек здорового образа жизни вырабатывается легко и закрепляется на всю жизнь. Поэтому развитию традиций, связанных с формированием здорового образа жизни, мы придавали особое значение.

Для того, чтобы конкретизировать педагогические действия на данном этапе работы с традицией, мы посчитали важным уточнить сущностные характеристики используемых методов. Метод развития экспекций выразился в том, что участников школьной жизни включали в оздоровительное событие как традиционное только на добровольной основе, у них формировалось заинтересованное отношение к данной деятельности. Этот метод дополнялся и был направлен на организацию сложного символического поведения, упорядоченной системы действий. Он включает в себя церемониальные формы поведения и отношений. В табл. 3 приведены традиции, церемонии и ритуалы некоторых оздоровительных мероприятий гимназии.

В целом реализация методов экспекции и ритуализации нацелена на разработку ориентировочной схемы последовательных действий, которые отражали использование вышеизложенных методов в контексте школьных традиций, в частности, традиций оздоровительного характера. К ним отнесены: ориентировка в существующей ситуации школьной жизни; построение образа оздоровительной традиции (ритуала, церемонии); разработка плана решения предстоящей проблемы (ритуала, церемонии, символики, атрибутов); разработка параметров контроля за ходом подготовки к конкретному делу – традиции и оценки результатов его проведения (реализация ритуалов, символом, церемоний и др.).

Таблица 3

Оздоровительные мероприятия	Традиции, церемонии и ритуалы
«Ритмы спорта», «нас ждут спортивные рекорды»	<p>Организация спортивных соревнований; «Веселые старты» (1–5 км). Организация работы спортивных секций (спортивные игры для учащихся 5–9 класс баскетбол, волейбол), плавание, настольный теннис, легкая атлетика и др.</p> <p>Создание условий для занятий по развитию учащимися своего организма (тренажерный зал, теннисный зал, большой спортивный зал, малый спортивный зал, проведение лыжных занятий на спортивной базе ГАЦМиЗ ст. Маганская, проведение занятий по плаванию в бассейне ГАЦМиЗ).</p> <p>Форма, командность, девиз участников соревнований, приветствие, старт.</p> <p>Торжественное награждение победителей.</p> <p>Гимн гимназии в честь победителей</p>
«Малая гимназическая спартакиада»	<p>Футбол-турнир «Золотая осень». Кросс «Золотая осень». Соревнования по легкой атлетике; Соревнования по баскетболу (6–7 кл; 8–9 кл; 10–11 кл.). Соревнования по волейболу (сб. 8–9 кл, 10–11 кл). Настольный теннис.</p> <p>Форма, командность, девиз участников соревнований, приветствие, старт.</p> <p>Приглашение известных спортсменов города, бывших выпускников-спортсменов.</p> <p>Торжественное награждение победителей.</p> <p>Гимн гимназии в честь победителей</p>
День здоровья: «Здоровье – это труд»	<p>Оздоровительные выходы на Столбы. Выезды на лыжные базы совместного с родителями.</p> <p>Поездки за город, на турбазу. Однодневные походы.</p> <p>Отдых на природе (здоровый образ жизни включает в себя и культуру увеселения – культуру отдыха и разряда).</p> <p>Совместная работа с центром планирования семьи.</p> <p>Выполнение санитарно-гигиенических норм (при составлении расписания занятий учитывается особенность режима школы и используется таблица И. Г. Сивкова, в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах).</p> <p>Классные родительские собрания (с информацией для родителей о специфике физического развития, вынесения вопросов сохранения здоровья).</p> <p>Информационно-просветительская работа – пропаганда здорового образа жизни.</p> <p>Связь с центром планирования семьи</p>

Оздоровительные мероприятия	Традиции, церемонии и ритуалы
	<p>Валеологический анализ урока. Повышение valeологической грамотности учителей.</p> <p>Мониторинг санитарного состояния учебного помещения отоплением, вентиляцией, освещенностью.</p> <p>Контроль за недопустимостью использования вредных для здоровья строительных материалов и красок, содержащих полимерные и химические соединения, в процессе ремонта классных комнат и всего помещения гимназии.</p> <p>Мониторинг естественной и искусственной освещенности внутри классных комнат (чистота оконных стекол, доступность проникновения солнечного света, достаточность искусственного освещения).</p> <p>Обучение навыкам бесконфликтного общения. Контроль пищевого рациона (сбалансированность, правильность, сочетания продуктов).</p> <p>Воспитание учащихся личным примером педагогов (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом)</p>
День здоровья «Обрати внимание»	<p>Анкета «Что ты делаешь для своего здоровья?».</p> <p>Классные часы с приглашением медицинских работников, составление классных программ «здоровый образ жизни».</p> <p>Объяснение работы санологических механизмов организма, которые включаются и поддерживаются элементами здорового образа жизни;</p> <p>Цикл лекций по физиологии и гигиене.</p> <p>Обеспечение возможности удовлетворения потребности детей в физической активности и физическом развитии через организацию игр, конкурсов.</p> <p>Олимпиада «Здоровый образ жизни».</p> <p>Подготовка и проведение классных мероприятий, направленных на развитие осознания учениками самоценности здоровья</p>

Красочные атрибуты, символика, название и представление команд, жюри, музыкальные паузы, награждения, исполнение гимна гимназии в честь победителей соревнований, публикации репортажей в школьных газетах, выбор лучших игроков – это привлекательные стороны традиций оздоровительного характера для всех участников образовательного характера для всех участников образовательного процесса школы: учащихся, родителей, педагогов.

V. A. Kovalenko
Municipal School № 8, Russia, Krasnoyarsk

HEALTH WORK IN THE CONTEXT OF SCHOOL CULTURE: FROM EXPERIENCE

The article deals with the developed method with the use of traditional recreation activities used in secondary school.

Keywords: school health, movement.

© Коваленко В. А., 2011

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

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ НА ОСНОВЕ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Рассмотрено содержание аудиторных занятий valeологического практикума на основе гимнастики цигун для студентов с ослабленным здоровьем. Занятия содержат две основных составных части: китайскую гимнастику цигун и психологический тренинг.

Ключевые слова: студенты СМГ, valeологический практикум, цигун, психологический тренинг.

В наших вузах обучается большое количество студентов с ослабленным здоровьем, освобожденных от занятий по физической культуре в основной группе (специальная медицинская группа студентов СМГ). Эти студенты должны выполнять учебный план подготовки специалистов точно так же, как и другие студенты. Это означает, что они должны пройти какой-либо оздоровительный практикум в объеме учебной нагрузки по физической культуре, который необходим им для сохранения работоспособности в период обучения в вузе.

В СибГАУ в рамках дисциплины «Физическая культура» проводится курс аудиторных занятий для студентов с ослабленным здоровьем по специализации «Валеологический практикум на основе китайской гимнастики цигун».

Аудиторные занятия по этой специализации состоят из двух основных частей: китайская гимнастика цигун, психологический тренинг здоровья тела и духа.

В основе китайской гимнастики цигун лежит концепция «ци», которая уже получила признание в современной медицине [1]. В последние двадцать лет стало формироваться учение о биоэлектромагнетизме, а биоэлектричество – это и есть «ци».

«Ци» – это энергия, которая есть в каждом живом существе, она является источником жизни, а действия физического тела – ее проявлениями. Иногда словом «ци» называют и дыхание. «Гун» – работа, связанная с дыханием. Современный цигун является особой практикой укрепления здоровья. Неординарность данной практики заключается в комплексной тренировке организма, воли, энергии «ци». Такая тренировка дает результаты в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

В тренировках цигун физическая сила минимальна, поэтому он доступен людям любого возраста и состояния здоровья.

Философской основой цигун является концепция существования двух противоположных сил: инь и ян. Элементы инь – темные, твердые, холодные, а элементы ян – светлые, мягкие, теплые. Инь и ян чередуются и гармонично сочетаются в природе и организме человека. Они взаимосвязаны и не могут существовать друг без друга. Инь в человеке связан с мышлением и душой, а ян – с выполнением принятых инь решений. Чтобы жизнь не угасла, они должны быть уравновешены друг с другом. Равновесие инь и ян в человеке может нарушиться, что приведет к развитию болезни. Поэтому основной проблемой в китайской медицине и цигун является поддержание равновесия инь и ян в теле человека.

Чтобы использовать цигун для поддержания здоровья нужно знать о существовании «ци» в теле и понимать, как она распределяется. Было выявлено, что в теле человека есть три энергетических центра. Нижний энергетический центр находится в нижней части живота и является основным источником здоровья и силы физического тела. Средний энергетический центр связан с эмоциями и переживаниями и находится на уровне грудной клетки. Верхний энергетический центр содержит энергию управления всеми процессами в организме, мышления, осознания реальности и находится в голове на уровне середины лба. Помимо трех энергетических центров было обнаружено множество каналов, по которым движется «ци».

Занятие цигун должно быть медленным и сосредоточенным, чтобы при движениях тела «ци» активизировалась и перестраивалась, усиленно циркулируя по энергетическим каналам и центрам, а тело успевало приспособливаться. Поэтому все упражнения выбранных нами комплексов цигун выполняются в состоянии как можно более глубокого расслабления и концентрации внимания на движениях. Медленные, плавные, расслабленные движения делаются в строго определенной последовательности и согласовано с дыханием.

Из множества разновидностей цигун, известных в Китае и других странах, для занятий в вузе наиболее приемлемы комплексы упражнений, которые, во-первых, носят динамический характер, во-вторых, требуют небольшого времени для выполнения (не более 10–15 минут), в-третьих, носят релаксационный характер и, наконец, доступны для быстрого освоения. Мы выбрали для занятий три комплекса упражнений цигун: «Очистка каналов», «Ветер» и «Солнечный цигун».

Комплексы «Очистка каналов» и «Ветер» позволяют улучшить самочувствие, помогают лечению заболеваний внутренних органов, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной, нервной и кровеносной систем человека.

«Солнечный цигун» заряжает человека энергией, улучшает настроение и работоспособность.

Эффективность выполнения упражнений цигун увеличивается, если предварительно проделать подготовительные разминочные упражнения: суставную гимнастику, растяжки, самомассаж. Желательно, чтобы они носили релаксационный характер.

Однако даже выполнение упражнений такой эффективной системы, как цигун, на учебных занятиях студентов, облегчая течение имеющихся заболеваний, всё же не даёт возможности устранения причин большинства из них.

Причинами подавляющего большинства болезней человека являются стрессы и связанные с ними перенапряжения в теле, негативные эмоции и мысли, привычка негативно оценивать себя, других людей, события жизни. Чтобы стать гармоничным и здоровым человеком нужно совершенствовать и тело, и эмоции, и разум. Поэтому занятия вальеологического практикума на основе китайской гимнастики цигун для студентов СМГ в нашем вузе содержат психологический тренинг, направленный на оздоровление тела, души и разума каждого участника занятий.

Система упражнений психологического тренинга для студентов с ослабленным здоровьем дает студенту возможность научиться:

- 1) осознавать состояние своего тела, свои эмоции, мысли, убеждения, цели;
- 2) быстро расслабляться и эффективно отдыхать;
- 3) снимать последствия негативных стрессов, тем самым достигая эмоционального равновесия и улучшая самочувствие;

- 4) позитивно относиться к себе, другим людям, событиям жизни, позитивно мыслить;
- 5) мобилизовать ресурсы организма для решения актуальных жизненных задач (в том числе – оздоровления и успешной учебы);
- 6) находить внутренние причины негативных событий своей жизни (в том числе – заболеваний и неудач) и устранять их.

Базовыми здесь являются упражнения трёх групп:

- 1) освоение аутотренинга и других методов саморегуляции и самопрограммирования в состоянии релаксации;
- 2) эмоциональная рекреация (преобразование эмоций и снятие последствий стрессов);
- 3) замена негативных убеждений на позитивные и формирование позитивного мышления.

Последовательность упражнений психологического тренинга построена по принципу «спирали». Это означает, что многократно повторяется последовательное выполнение упражнений каждой из трёх групп: сначала выполняются самые простые упражнения (носящие диагностический характер), затем – всё более и более сложные, позволяя студентам осваивать всё более эффективные методики самопознания и оздоровления своего тела и духа. Примеры задач, которые решает каждый студент на занятии: прощение человека, который когда-либо навредил студенту, настройка себя на выполнение определенной работы или усердной учебы, остановка потока мыслей, изменение качеств личности, освобождение от гнева или другой разрушительной эмоции, освобождение от ложного убеждения, чрезмерной привязанности, зависимости от кого-либо или чего-либо и др.

Таким образом, аудиторные занятия valeoэологического практикума на основе китайской гимнастики цигун для студентов СМГ в нашем вузе содержат три составные части:

- 1) предварительные разминки: суставная гимнастика, растяжки, самомассаж;
- 2) китайская гимнастика цигун: (комплексы «Очистка каналов», «Ветер» и «Солнечный цигун»);
- 3) упражнения психологического тренинга.

Выполнение разминок и, главное, упражнений китайской гимнастики цигун совершенствует тело и гармонизирует его энергии, а упражнения психологического тренинга совершенствуют эмоции и разум студента.

В результате занятий у большинства студентов улучшаются самочувствие, настроение и работоспособность, после годичного цикла занятий улучшается состояние здоровья, проходят некоторые заболевания, вырабатывается позитивное отношение к себе, людям и жизни, что способствует успешности в учёбе и других делах, улучшению взаимоотношений с другими людьми.

Библиографическая ссылка

1. Цюньмин Я. Корни китайского цигун. Секреты практики цигун. К. : София, 2000.

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

VALEOLOGICAL WORKSHOP BASED ON THE CHINESE GYMNASTICS QIGONG FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Contents of the class-room valeological practical studies on base of the atheletics cigun for the poor health students is considered in the article. The studies contains two main components: the chinese atheletics cigun and psychological training.

Keyword: the poor health students, the valeological practical studies, cigun, psychological training.

© Крамида И. Е., 2011

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

ЗАНЯТИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА НА ОСНОВЕ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН КАК ФАКТОР ОСЛАБЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ ОТ КУРЕНИЯ

Проведён сравнительный анализ степени зависимости от курения студентов специальной медицинской группы, проходящих обучение по программе валеологического практикума на основе китайской гимнастики цигун (ВП, более 300 человек), и относительно здоровых студентов (более 700 человек). Показано, что занятия ВП более эффективны, чем занятия по физической культуре для относительно здоровых студентов.

Ключевые слова: относительно здоровые студенты, студенты специальной медицинской группы, валеологический практикум, зависимость от курения, эффективность.

Условием успешной учебы студента в вузе является его здоровье, сохранить которое помогает стойкость к вредным привычкам. Одна из самых распространенных вредных привычек – курение. Она особенно опасна тем, что вредит не только человеку, который имеет эту привычку, но всем окружающим его людям. Поэтому актуальна и требует решения проблема снижения уровня распространения привычки к курению в студенческой среде. Административные меры, например, вынесение зоны курения за пределы учебных зданий, возможно помогают снизить вред, наносимый курильщиками некурящим людям. Однако снизить степень распространения этой привычки среди студентов таким образом невозможно. Выйдя из здания вуза, студенты все равно закуривают, создавая облака табачного дыма у входов в институты. Нужно искать более эффективные пути решения проблемы распространения курения в студенческой среде, например, вводить в учебный процесс вуза специальные здоровьесберегающие и оздоровительные технологии, способствующие снижению уровня зависимости от курения у студентов.

Одной из таких технологий является внедренная в учебный процесс СибГАУ в рамках дисциплины «Физическая культура» специализация для студентов специальной медицинской группы (СМГ) «Валеологический практикум на основе китайской гимнастики цигун» (ВП). Ее программа предусматривает проведение аудиторных занятий, на которых студенты выполняют специальные оздоровительные упражнения: релаксационные и суставные разминки, китайскую гимнастику цигун и упражнения по саморегуляции (подробнее см. в [1]). Часть студентов СМГ, обучающихся по программе ВП, по разным причинам не посещает аудиторные занятия ВП. Эти студенты выполняют индивидуальные домашние задания (ДЗ). ДЗ представляют собой систему упражнений по саморегуляции, эмоциональной рекреации, выработке позитивного отношения к себе и жизни, решению личностных проблем (более подробно см. в [2]).

В течение нескольких лет нами проводится исследование эффективности занятий ВП. Полученные результаты говорят о высокой эффективности занятий ВП как в плане улучшения здоровья студентов [3; 4], так и в плане развития личности [5]. Однако исследование взаимосвязи занятий ВП с изменением степени зависимости от курения еще не закончено. Выводы, сделанные нами в [6; 7], носят предварительный характер, так как малый объем выборки курящих студентов, обучающихся по программе ВП, не дает возможности получить по всем вопросам исследования статистически достоверные результаты и сделать окончательные выводы. Кроме того, объем тезисов [6; 7] не позволил нам опубликовать все полученные нами результаты исследования.

Связь работы с важными научными программами или практическими задачами.

Одной из важных задач является разработка и внедрение в учебный процесс новых эффективных оздоровительных технологий, способствующих снижению уровня распространения курения в студенческой среде. ВП для студентов СМГ является такой новой оздоровительной технологией, и доказательство его эффективности в плане снижения уровня зависимости студентов от курения – это важная практическая задача.

Цель исследования. Доказать, что занятия ВП более эффективны в плане снижения зависимости студентов от курения, чем занятия по физической культуре для основной группы относительно здоровых студентов, не имеющих противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья (ОЗС).

Задача исследования. Сделать сравнительный анализ изменения зависимости от курения во время обучения на 1–3 курсах в СибГАУ у ОЗС, студентов СМГ, обучающихся аудиторно по программе ВП и у тех, кто выполняет ДЗ.

Материал. Для проведения исследования были выделены следующие группы студентов: 1 – ОЗС 1 курса (339 чел.); 2 – ОЗС 2 курса (202 чел.); 3 – ОЗС 3 курса (264 чел.); А1 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ВП в течение одного учебного года или менее (216 чел.); А2 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ВП в течение трёх или четырех семестров (99 чел.); А3 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ВП в течение пяти или шести семестров (60 чел.), Д1 – студенты СМГ, выполнившие ДЗ в течение одного учебного года или менее (91чел.); Д23 – студенты СМГ, выполнившие ДЗ в течение трёх и более семестров (54 чел.).

Методы исследования. При исследовании зависимости студентов СибГАУ от курения нами использовались следующие методы.

1. Опрос. В данном исследовании мы использовали оценочный опрос. Студентам предлагалось оценить силу привычки к курению по 10-балльной шкале до начала обучения и в период опроса.

2. Первичная математическая обработка результатов опроса: подсчет оценки стойкости к курению по формуле $10 - \Pi$, где Π – оценка силы привычки к курению, процентного соотношения студентов с разной силой привычки к курению, процентов тех студентов, кто начали или бросили курить в период обучения, вычисление разницы конечных и начальных оценок по данным опроса и процентов тех, у кого усилилась или ослабилась стойкость к курению во время обучения, подсчет средних значений роста оценок стойкости к курению для каждой группы студентов. Привычка к курению считалась слабой, если студент оценивал ее силу в 1–2 балла.

3. Статистическая обработка данных. Оценка достоверности различий между средними величинами проводилась с помощью t -критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости разницы средних равном или менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости более 0,05, но менее 0,15. Величины считались равными при уровне значимости более 0,75.

Результаты исследования. Результаты опроса сведены в табл. 1 и 2. В табл. 1 приведены результаты подсчета процентов курящих студентов с разной силой зависимости от курения по отношению к общему числу опрошенных студентов соответствующих групп. В скобках даны результаты подсчета процентов по отношению к числу курящих до начала обучения (для тех, кто бросили курить) и в период опроса (для тех, кто начали курить в период обучения). В табл. 2 проценты улучшений и ухудшений подсчитывались по отношению к числу тех студентов, которые курили до начала обучения или в период опроса.

Опрос показал следующее:

1. Проценты курящих среди ОЗС (табл. 1) имеют тенденцию к росту с увеличением длительности обучения в вузе с вероятностью 0,85. Они значимо выше, чем проценты курящих в группах студентов, посещающих аудиторные занятия ВП, и как тенденция в группах, выполняющих ДЗ. С увеличением времени аудиторного обучения по программе ВП доля зависимых от курения, как тенденция, уменьшается. Проценты курящих среди тех, кто выполняют ДЗ, значимо выше, чем таковых среди посещающих аудиторные занятия ВП в течение более одного года.

2. Проценты ОЗС со средней или сильной зависимостью от курения после 1 курса значимо выше, чем среди студентов СМГ, посещающих аудиторные занятия ВП с таким же сроком обучения и, как тенденция, выше таковых, чем среди выполняющих ДЗ.

Проценты курящих со слабой зависимостью от курения сравнительно низки. Доля таких студентов среди относительно здоровых третьекурсников значимо выше, чем в остальных группах студентов.

Таблица 1

Проценты курящих и бросивших курить студентов в конце учебного года

Группы	1	2	3	A1	A2	A3	Д1	Д23
Всего курящих, %	24	27	33	14	8	7	18	17
Зависимость от курения средняя или сильная, %	19	22	25	11	6	3	13	17
Зависимость от курения слабая, %	5	5	8	3	2	3	4	0
Бросили курить, %	3(12)	1 (6)	5(17)	4(21)	4(36)	0	4(21)	6(27)
Начали курить, %	2(10)	5(18)	8(24)	0	1(13)	0	1(6)	2(11)

3. Доля курящих, которые бросили курить, наименьшая в группе ОЗС 2 курса (исключаем из рассмотрения слишком малочисленную для каких-либо выводов группу студентов А3). Доля бросивших курить на 3 курсе среди ОЗС значимо выше, чем на втором, но в этой группе студентов наивысший процент тех, кто начал курить. Проценты начавших курить ОЗС на 2 курсе значимы, а на 3 с вероятностью 0,71 выше, чем проценты тех, кто бросили курить. Это говорит о том, что привычка курить со временем обучения в вузе среди ОЗС становится все более распространенной.

Проценты начавших курить студентов СМГ, обучающихся по программе ВП, значимы ниже процентов тех, кто начал курить, среди ОЗС 2 и 3 курсов.

Проценты тех, кто начал курить, среди обучающихся по программе ВП либо значимы, либо как тенденция (для группы Д23) ниже, чем проценты бросивших курить. Это говорит о том, что занятия ВП помогают уменьшить распространенность привычки к курению среди студентов вуза.

4. Рост оценок стойкости к курению за время обучения (табл. 2) для ОЗС 2 курса отрицателен, значимы и намного ниже, чем у других студентов. Поэтому можно сказать, что хуже всего обстоят дела у студентов 2 курса, у которых стойкость к курению за время обучения в вузе падает. У ОЗС 1 и 3 курсов рост оценок стойкости к курению близок к нулю, однако доля ухудшений, как тенденция, выше, чем доля улучшений, т. е. можно сказать, что при обучении на 1 и 3 курсах стойкость к курению у ОЗС тоже падает.

Таблица 2

Динамика зависимости от курения у студентов при обучении в СибГАУ

Группы	1	2	3	A1	A2	A3	Д1	Д23
Число курящих	93	58	102	39	12	4	20	12
Рост оценок стойкости к курению	0,2	-1,0	-0,2	1,4	1,5	1	1,5	3,3
Улучшение (усиление стойкости к курению), %	29	12	31	51	58	25	40	75
Ухудшение (усиление зависимости от курения), %	40	47	41	13	17	0	10	8

Рост оценок стойкости к зависимости от курения во всех группах СМГ положителен, значимо выше этого показателя стойкости к вредным привычкам у ОЗС, а в группах выполняющих ДЗ, в зависимости от срока обучения увеличивается (чего не наблюдается у ОЗС). Это говорит о том, что студенты СМГ, занимающиеся по программе ВП, более стойки к влиянию вредных привычек, чем ОЗС.

5. По данным табл. 2 проценты усиления стойкости к курению у ОЗС значимо ниже, а проценты усиления зависимости от курения значимо выше, чем в группах студентов, занимающихся по программе ВП (исключаем из рассмотрения самую малочисленную группу А3, данные которой нельзя считать статистически достоверными).

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия ВП являются важным фактором ослабления зависимости от курения у студентов. Они способствуют снижению степени распространения привычки к курению среди студентов и более эффективны в этом плане, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

Этот вывод носит предварительный характер, так как малый объем выборки курящих студентов, обучающихся по программе ВП, пока не позволяет получить статистически дос-

товорные результаты расчетов и сделать точные выводы о различии данных для разных групп опрошенных. В частности, невозможно пока сделать какие-либо выводы о взаимосвязи изменения силы зависимости от курения и длительности обучения по программе ВП. Необходимо продолжать исследование, чтобы получить статистически более значимые результаты.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е. Валеологический практикум для студентов специальной медицинской группы // Физическая культура в системе образования : сб. ст. науч.-практ. конф. Красноярск : 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 : КГУ, 2001. С. 105–108.
3. 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 : сб. материалов междунар. симпоз. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2008. С. 291–295.
4. Крамида И. Е., Витковский Р. В. Анализ оздоровительной эффективности внеаудиторных занятий valeologического практикума для студентов специальной медицинской группы // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : сб. материалов Междунар. симпоз. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2008. С. 295–298.
5. Крамида И. Е., Максимов Я. А. Занятия valeologического практикума как фактор личностного развития студентов с ослабленным здоровьем // Горизонты экономического и культурного развития : материалы конгресса / Ухтинский гос. технич. ун-т. Ухта, 2006. С. 249–252.
6. Крамида И. Е., Хупорской Р. Ю. Аудиторные оздоровительные занятия valeologического практикума как фактор снижения зависимости от курения у студентов с ослабленным здоровьем // Актуальные проблемы авиации и космонавтики : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Т. 2 / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2010. С. 434–435.
7. Крамида И. Е., Габова Л. В., Хупорской Р. Ю. Внеаудиторные занятия valeologического практикума как фактор ослабления вредных привычек у студентов // Актуальные проблемы авиации и космонавтики : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Т. 2 / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2010. С. 435–437.

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

CLASSES VALEOLOGICAL WORKSHOP BASED ON THE CHINESE GYMNASTICS QIGONG AS A FACTOR IN THE DECOUPLING OF STUDENTS FROM SMOKING

The benchmark analysis degree to dependencies from smoking of the poor health students, who studied the education according to the valeological practical studies on base of the athletics Cigun syllabus (more than 300 persons), and comparatively health students (more than 700 persons) is made in the article. It is proved, that the valeological practical studies are more effective, than the studies on physical culture for comparatively health students.

Keywords: the relatively health students, the poor health students, the valeological practical studies, dependency from smoking, efficiency.

© Крамида И. Е., 2011

И. Е. Крамида

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

**ИЗМЕНЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ У СТУДЕНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРАКТИКУМА
НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН, КАК ПОКАЗАТЕЛЬ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРАКТИКУМА**

Проведён сравнительный анализ степени зависимости от алкоголя студентов СМГ, проходящих обучение по программе валеологического практикума (более 300 чел.), и относительно здоровых студентов (более 700 чел.). Показано, что занятия валеологического практикума более эффективны, чем занятия по физической культуре для относительно здоровых студентов.

Ключевые слова: относительно здоровые студенты, студенты специальной медицинской группы, валеологический практикум, зависимость от алкоголь, эффективность.

Большое количество студентов вузов имеют ослабленное здоровье. Один из факторов ухудшения здоровья студентов вуза – вредные привычки. В студенческой среде нередко можно встретить людей с одной из самых разрушительных привычек – злоупотреблением алкоголем. Эта привычка не только приводит к тяжелым заболеваниям организма человека, но и разрушает его разум, вызывает деградацию личности. Студенты, злоупотребляющие алкоголем, неспособны полноценно обучаться в вузе и не могут стать высококвалифицированными специалистами. Проблема снижения уровня распространения привычки к употреблению алкоголя в студенческой среде требует решения.

В нашей экологической зоне трудно найти людей, не имеющих никаких заболеваний. Будем называть относительно здоровыми студентами (ОЗС) тех, кто, даже если они имеют какие-либо заболевания, обладает достаточно высоким самочувствием и посещает занятия по физической культуре для основной группы студентов.

Для студентов с ослабленным здоровьем, освобожденных от занятий по физической культуре в основной группе (специальной медицинской группы СМГ), в нашем институте разработана и внедрена в учебный процесс в рамках дисциплины «Физическая культура» специализация «Валеологический практикум на основе китайской гимнастики цигун» (ВП). В программу аудиторных занятий валеологического практикума включены релаксационные и суставные разминки, китайская гимнастика цигун и психологический тренинг, направленный на улучшение физического и психического здоровья (более подробно см. в [1]). Тем студентам, которые не могут посещать предназначенные для студентов СМГ аудиторные занятия, выдаются специальные домашние задания (ДЗ). Они представляют собой систему упражнений по саморегуляции, эмоциональной рекреации, выработке позитивного мышления, решению личностных проблем (более подробно об этих занятиях см. в [2]).

В течение нескольких лет нами проводится исследование эффективности занятий ВП. Анализ результатов опроса позволил сделать вывод о высокой оздоровительной эффективности занятий [3; 4]. Однако исследование взаимосвязи занятий ВП с изменением степени зависимости от вредных привычек (в частности, употребления алкоголя) нами только начато. Выводы, сделанные нами в [5; 6], носят предварительный характер, так как малый объем выборки пьющих студентов, обучающихся по программе ВП, не дает возможности получить по всем вопросам исследования статистически достоверные результаты.

Связь работы с практическими задачами.

Одной из важных задач является разработка и внедрение в учебный процесс новых эффективных оздоровительных технологий, способствующих снижению уровня распространения привычки к употреблению алкоголя в студенческой среде. ВП для студентов СМГ явля-

ется такой новой оздоровительной технологией, и доказательство его эффективности в плане снижения уровня зависимости студентов от употребления алкоголя – это важная практическая задача.

Цель исследования. Доказать, что занятия ВП способствуют снижению уровня распространения привычки к употреблению алкоголя среди студентов.

Задача исследования. Сделать сравнительный анализ изменения зависимости от алкоголя во время обучения на 1–3 курсах в СибГАУ у относительно здоровых студентов, у студентов СМГ, обучающихся аудиторно, и у тех, кто обучается внеаудиторно по программе ВП.

Материал. Для проведения исследования были выделены следующие группы студентов: 1 – 1 курса (339 чел.); 2 – ОЗС 2 курса (202 чел.); 3 – ОЗС 3 курса (264 чел.); А1 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ВП в течение одного учебного года или менее (216 чел.); А2 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ВП в течение трёх или четырех семестров (99 чел.); А3 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ВП в течение пяти или шести семестров (60 чел.), Д1 – студенты СМГ, выполнявшие ДЗ в течение одного учебного года или менее (91 чел.); Д23 – студенты СМГ, выполнившие ДЗ в течение трёх и более семестров (54 чел.).

Методы исследования.

1. Опрос. В данном исследовании мы использовали оценочный опрос. Студентам предлагалось оценить силу зависимости от алкоголя по 10-балльной шкале в начале обучения в вузе (при поступлении в него) и в период опроса (в конце очередного учебного года).

2. Первичная математическая обработка результатов опроса: подсчет оценки стойкости к алкоголю по формуле 10 – П, где П – оценка силы привычки к употреблению алкоголя, процентного соотношения студентов с разной силой привычки к употреблению алкоголя, процентов тех студентов, которые начали или бросили пить в период обучения, вычисление разницы конечных и начальных оценок по данным опроса, и процентов тех, у кого усилилась или ослабилась стойкость к алкоголю во время обучения, подсчет средних значений роста оценок стойкости к алкоголю для каждой группы студентов. Привычка к употреблению алкоголя считалась слабой, если студент оценивал ее силу в 1–2 балла.

3. Статистическая обработка данных. Для оценки достоверности различий между средними величинами и процентными соотношениями для разных групп использовался *t*-критерий Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости разницы величин равном или менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости более 0,05, но менее 0,15. Величины считались равными при уровне значимости более 0,75.

Результаты исследования. Результаты опроса сведены в табл. 1 и 2. В табл. 1 приведены результаты подсчета процентов пьющих студентов с разной силой зависимости от алкоголя по отношению к общему числу опрошенных студентов соответствующих групп. В скобках представлены результаты подсчета процентов по отношению к числу пьющих до начала обучения (для тех, кто бросил употреблять алкоголь) и в период опроса (для тех, кто начал употреблять алкоголь в период обучения). В табл. 2 проценты улучшений и ухудшений подсчитывались по отношению к числу тех студентов, которые считали себя пьющими до начала обучения или в период опроса.

Таблица 1
Проценты пьющих студентов разных групп в конце учебного года

Группы	1	2	3	А1	А2	А3	Д1	Д23
Всего пьющих, %	41	33	46	21	18	8	18	28
Зависимость от алкоголя средняя или сильная, %	26	19	32	8	9	5	8	9
Зависимость от алкоголя слабая, %	15	14	14	13	9	3	10	19
Бросили пить, %	4(9)	3(10)	3(8)	3(12)	5(24)	2(17)	3(16)	2(6)
Начали пить, %	5(12)	3(9)	9(20)	1(4)	2(11)	0	0	0

Таблица 2

Динамика зависимости от алкоголя у студентов при обучении в СибГАУ

Группы	1	2	3	A1	A2	A3	Д1	Д23
Число пьющих	152	74	131	51	23	6	19	16
Рост оценок стойкости к алкоголю	-0,1	-0,1	-1,0	0,9	1,3	1,5	1,0	1,8
Улучшение, %	25	22	21	47	52	50	53	69
Ухудшение, %	34	26	46	8	17	17	11	6

Опрос показал следующее:

1. Доля пьющих студентов среди посещающих аудиторные занятия ВП значимо меньше, чем в группах относительно здоровых студентов. Для тех студентов, которые выполняли ДЗ, статистически значимых результатов получить пока не удалось (объемы выборок пьющих приведены в табл. 2, они слишком малы). Однако можно сказать, что проценты пьющих студентов среди тех, кто выполнял ДЗ, не выше, чем в группах ОЗС.

2. По данным табл. 1 можно сказать, что среди относительно здоровых студентов средне- или сильнозависимы от алкоголя больше половины пьющих студентов, а в СМГ большая часть пьющих студентов в конце учебного года слабозависима от алкоголя.

3. Проценты пьющих студентов со средней или сильной зависимостью от алкоголя на всех курсах у ОЗС значимо выше таковых среди студентов СМГ, из чего можно сделать вывод о том, что студенты, занимающиеся по программе ВП, менее зависимы от алкоголя, чем ОЗС.

4. Проценты тех студентов, кто бросили употреблять алкоголь, по отношению к полному количеству опрошенных студентов каждой группы различаются незначимо. Однако есть значимые различия между процентами пьющих студентов, которые за период обучения бросили пить (числа в скобках, см. табл. 1). Проценты бросивших употреблять алкоголь среди пьющих студентов групп А2, А3 и Д1 либо значим, либо как тенденция выше, чем в группах ОЗС. Более значимые соотношения, возможно, будут получены после проведения последующих опросов студентов и увеличения объема выборки пьющих студентов, обучающихся по программе ВП. Однако можно сделать предварительный вывод, что занятия ВП более эффективны в плане снижения зависимости от алкоголя, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

5. Удалось обнаружить значимую разницу процентов тех студентов, кто начал употреблять алкоголь в период обучения в вузе, по отношению к полному количеству опрошенных студентов соответствующих групп. Наибольший процент таковых студентов обучается на третьем курсе среди ОЗС. Почти каждый десятый из опрошенных студентов-третьекурсников из ОЗС начал употреблять алкоголь, обучаясь в вузе. Проценты тех, кто начали выпивать, среди тех, кто обучался по программе ВП, значимо ниже. Это подтверждает вывод о более высокой эффективности занятий ВП, сделанный в пп. 4.

6. Рост оценок стойкости к зависимости от алкоголя (табл. 2) у относительно здоровых студентов 1 и 2 курсов отрицателен. Хуже всего обстоят дела у студентов 3 курса, средний рост оценок стойкости к алкоголю которых значимо ниже, чем у других студентов. Это говорит о том, что у относительно здоровых студентов 1 и 2 курсов усиливается зависимость от алкоголя, причем в наибольшей степени на третьем курсе.

7. Рост оценок стойкости к зависимости от алкоголя у студентов СМГ (табл. 2) положителен и значимо выше этого показателя стойкости к алкоголю у относительно здоровых студентов. В ходе обучения по программе ВП зависимость от алкоголя у студентов СМГ по самооценкам студентов снижается (стойкость к алкоголю растет), что является прямым показателем эффективности занятий ВП в плане ослабления вредной привычки к употреблению алкоголя.

8. По данным табл. 2 в строках «Улучшение» и «Ухудшение» видно, что проценты улучшений у ОЗС значимо ниже таковых у студентов СМГ. Процент ухудшения самый высокий у ОЗС 3 курса (разница с данными всех других групп значима). Проценты ухудшения зависимости от алкоголя у ОЗС 1 и 2 курсов либо значимы, либо как тенденция выше, чем в группах тех, кто обучался по программе ВП.

Таким образом, можно сделать вывод: занятия ВП способствуют снижению уровня распространения привычки к употреблению алкоголя среди студентов и более эффективны в этом плане, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

Этот вывод носит предварительный характер, так как малый объем выборки пьющих студентов, обучающихся по программе ВП, пока не позволяет получить статистически достоверные результаты расчетов и сделать точные выводы о различии данных для разных групп опрошенных. В частности, невозможно пока сделать какие-либо выводы о взаимосвязи изменения силы зависимости от алкоголя и длительности обучения по программе ВП. Необходимо продолжать исследование, чтобы получить статистически более значимые результаты.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е. Валеологический практикум для студентов специальной медицинской группы // Физическая культура в системе образования : сб. ст. науч.-практ. конф. Красноярск : КГУ, 2001. С. 123–125.
2. Крамида И. Е. Самостоятельная работа студентов специальной медицинской группы // Физическая культура в системе образования : сб. ст. науч.-практич. конф. Красноярск : КГУ, 2001. С. 105–108.
3. 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 : сб. материалов междунар. симпоз. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2008. С. 291–295.
4. Крамида И. Е., Витковский Р. В. Анализ оздоровительной эффективности внеаудиторных занятий валеологического практикума для студентов специальной медицинской группы // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: сб. материалов междунар. симпоз. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2008. С. 295–298.
5. Крамида И. Е., Габова Л. В. Зависимость от алкоголя у студентов, посещающих аудиторные занятия валеологического практикума, и у относительно здоровых студентов // Актуальные проблемы авиации и космонавтики : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Т. 2 / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2010. С. 418–420.
6. Крамида И. Е., Габова Л. В., Хуторской Р. Ю. Внеаудиторные занятия валеологического практикума как фактор ослабления вредных привычек у студентов // Актуальные проблемы авиации и космонавтики : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Т. 2 / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2010. С. 435–437.

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

CHANGE OF ALCOHOL DEPENDENCE AMONG STUDENTS ENROLLED IN THE PROGRAM VALEOLOGICAL WORKSHOP BASED EXERCISES QIGONG, AS AN INDICATOR OF THE EFFECTIVENESS OF THE WORKSHOP

The benchmark analysis degree to dependencies from alcohol of the poor health students, who educate according to the valeological practical studies syllabus (more than 300 persons), and comparatively health students (more than 700 persons) is made in the article. It is proved, that valeological practical studies are more effective, than the studies on physical culture for comparatively health students.

Keywords: the relatively health students, the poor health students, the valeological practical studies, dependency from alcohol, efficiency.

© Крамида И. Е., 2011

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТПАУЗ

В методической разработке предлагаются комплексы упражнений для физкультпауз для студентов 1 и 2 курсов образовательных учреждений среднего профессионального и высшего профессионального образования. Рекомендовано для умственной разгрузки студентов и переключения внимания во время лекционных занятий для лучшего усвоения учебного материала.

Ключевые слова: *упражнение, туловище, подняться, опуститься, правая, левая, вариант, рука, нога, вдох, выдох, плечо.*

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Движение – это предупреждение разного рода болезней. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье. Появилась необходимость компенсировать «движение – существование» специально продуманными движениями – физическими упражнениями.

Длительная умственная работа при низкой двигательной активности приводит к утомлению, плохому усвоению материала на занятиях. Для разгрузки и переключения внимания во время занятий, для лучшего усвоения учебного материала предлагаю комплексы упражнений для проведения физкультпауз. Эти комплексы упражнений я опробовала с учениками старшей ступени в лицее № 1. Проводить упражнения может преподаватель. Упражнения выполняются во время лекций и на занятиях по информатике, стоя между рядами или сидя за столом. Комплексы упражнений можно проводить полностью, но можно выбрать одно или два (в зависимости от степени усталости студентов, от объема нагрузки на занятии). Для выполнения упражнений не обязательна спортивная обувь и форма. Они просты в исполнении, корректны по отношению юноша – девушки. Во время выполнения упражнений происходит разминка мышц и улучшение в них кровообращения, что способствует повышению концентрации внимания и работоспособности [1–3].

Для краткости в тексте вариантов введены сокращения некоторых слов: исходное положение – и. п.; основная стойка (вертикальное положение тела, ноги вместе, руки вниз, плечи развернуты) – о. с. Цифры в тексте: 1–2 или 3–4 означают, на какой счет выполняется упражнение, например раз-два, три-четыре [4–7].

Комплекс 1. Упражнения для глаз. Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

Вариант 1

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счет 1–4, затем открыть глаза, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 2–3 раза.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4 (до усталости глаза доводить нельзя). Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 2–3 раза.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 2–3 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали направо – вверх – налево – вниз, потом прямо – вдаль на счет 1–6, затем налево – вверх – направо – вниз и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 2–3 раза.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы на счет 1–4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 2–3 раза.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 2–3 раза.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх – вправо – влево и в обратную сторону, вверх – влево – вниз – вправо, затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 2–3 раза.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 прямо, затем аналогичным образом вниз – прямо – вправо – прямо – влево – прямо. Проделать движения по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить 2–3 раза.

Комплекс 2. Упражнения для ног.

1. И. п. – сидя. Оттягивание носков стопы с одновременным подниманием и опусканием их наружного края 4–6 раз.
2. И. п. – сидя, ноги прямые. Сгибание ног в коленях в упоре стопами о пол, разведение пяток в стороны и возврат в и. п. 3–4 раз.
3. И. п. – сидя. Поочередное приподнимание пяток от опоры 4–6 раз.
4. И. п. – сидя. Максимальное разведение пяток, не отрывая носков от пола 4–6 раз.
5. И. п. – сидя на стуле и держась руками за сиденье у спинки стула или за край стола. Выпрямить ноги, носки вытянуть (ножницы) 10 раз.
6. И. п. – сидя на стуле и держась руками за сиденье у спинки стула или за край стола. Вращение стопами по часовой стрелки и против 10 раз.

Комплекс 3. Упражнения для рук. Все упражнения выполняются сидя за партой 4–6 раз.

1. Сожмите руку в кулак, а затем с силой, напрягая каждый палец, растопырьте их.
2. Круговые движения кистями влево – вправо.
3. Руки в замок – круговые движения:
 - руки вверх;
 - руки от груди вперед;
 - волнообразные движения.
4. Упереться концами пальцев правой руки в пальцы левой (ладони не соединять). С силой соединить пальцы по всей длине и с силой разъединить.
5. Возьмите в руку предмет (резинку, ручку, карандаш), держите его между большим и указательным пальцем, сожмите. Затем смените указательный палец средним, остальными по очереди. По 3 раза сожмите предмет каждым пальцем, а затем 3 мин вместе всеми пальцами.

Комплекс 4. Упражнения для различных частей тела.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вправо, левая рука скользит по левому боку к плечу, правая – по правому бедру вниз; вернуться в и. п. То же в другую сторону 3–4 раза.
2. И. п. – стоя, ноги вместе, руки за головой. Поднять руки вверх, посмотреть на кисти рук, прогнуться – вдох; Вернуться в и. п. – выдох 3–4 раза.
3. И. п. – стоя, ноги вместе, руки к плечам. Руки в стороны – вверх, правую ногу назад на носок, поворот корпуса влево. Вернуться в и. п. Руки в стороны – вверх, левую ногу назад на носок, поворот корпуса вправо. Вернуться в и. п. 3–4 раза.

4. И. п. – стоя, ноги вместе, руки внизу, пальцы сплетены. Руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; вернуться в и. п. То же, отставляя левую ногу, 3–4 раза.
5. И. п. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью. Отвести локти назад и сблизить лопатки. Расслабить руки и спину, уронить руки вниз, слегка наклоняясь вперед, 3–4 раза.
6. И. п. – стоя, ноги вместе, руки за спиной. Наклониться назад, отставляя левую ногу назад, прогнуться – вдох; выпрямиться, приставить ногу – выдох. То же – правую ногу 3–4 раза.
7. И. п. – о. с. 1–2 – правую руку на пояс, – левую руку на пояс; 3–4 – правую к плечу, левую к плечу; 5–6 – правую вверх, левую вверх; 7–8 – как 3–4; 9–10 – как 1–2; 11–12 – правую вниз, левую вниз. Повторить 2–3 раза.
8. И. п. – о. с. руки на пояс. 1–2 – поворот головы вправо, 3–4 – прямо, 5–6 – поворот головы влево, 7–8 – прямо. Повторить 2–3 раза.
9. И. п. – о. с. руки на пояс; 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в и. п.; 3 – подняться на носки; 4 – опуститься; 5 – поворот влево; 6 – вернуться в и. п.; 7 – подняться на носки; 8 – опуститься. Повторить 3–4 раза.
10. И. п. – о. с. руки к плечам; 1 – наклон туловища вправо; 2 – вернуться в и. п.; 3 – наклон влево; 4 – вернуться в и. п.

Библиографические ссылки

1. Как стать сильным и выносливым / Е. Н. Литвинов и др. М. : Просвещение, 1984.
2. Белякова Н. Т., Юровский С. Ю. Стань сильным, ловким и выносливым. М. : ФиС, 1984.
3. Ракитина Р. И., Подопригора Е. И. Оздоровительная физкультура. Киев : Здоровье, 1991.
4. Шишкин В. А. Движение + движение. М. : Просвещение, 1992.
5. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. : Владос, 2002.
6. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. М. : Астрель, 2003.
7. Физкультура в школе. Научно-методический журнал. М. : Школа-Пресс, 2009. № 7.

O. P. Kucheryuk
Educational Institutions Lyceum 1, Russia, Krasnoyarsk

COMPLEX OF EXERCISES FOR FIZKULTPAUZ

In the given methodical working out complexes of exercises for fizkultpauz for students of 1 and 2 courses of educational institutions of average professional and higher vocational training are offered. It is recommended for intellectual unloading of students and switching of attention during lecture classes for the best mastering of a teaching material.

Keywords: exercise, a trunk to rise, be omitted, right, left, a variant, a hand, a foot, a breath, an exhalation, a shoulder.

© Кучерюк О. П., 2011

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

А. Ю. Урдаев
Красноярский институт железнодорожного транспорта, Россия Красноярск

ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТА ВЕТЕРАНОВ КАК СОЦИАЛЬНОГО ЯВЛЕНИЯ

Потребность в занятиях физической культурой и спортом является естественной составляющей человека в любом сознательном возрасте. Для проявления своих интеллектуальных способностей человеку требуется высокий уровень поддержания работоспособности. Возможности человека в этой сфере не безграничны, и приумножить ресурс в данном направлении помогает активный образ жизни, в частности, активные занятия физкультурой и спортом.

Ключевые слова: ветеранский спорт, социальное явление, социальный статус, мотивация, долгожительство, стиль жизни, качество жизни.

В последнее время спорту уделяется особое внимание: по случаю праздников проводятся спортивные мероприятия, например, массовые забеги, соревнования по уличному баскетболу и т. д. Важно, что спорт присутствует в общественной жизни и играет немаловажную роль.

Итак, спорт – это значимое социальное явление, несмотря на это он совсем недавно попал в область внимания социологов. До сих пор существует мнение, что спорт является прерогативой спортивных наук. Все же сегодня большинство исследователей согласны с тем, что его нужно изучать не только с точки зрения физкультурной техники, методов преподавания, но и как социальное явление. Можно с уверенностью сказать, что социология спорта существует. С осознанием этого появляется множество других вопросов: как она представлена в научном мире, какими категориями она оперирует, насколько она единообразна в разных странах.

По мнению исследователей, физическая культура и спорт – это два полноценных и самостоятельных феномена. Российские ученые, считая, что когда-нибудь их можно будет разделить, предпочитают рассматривать их совместно в рамках социологии физической культуры и спорта.

Связь работы с важными научными программами или практическими задачами состоит в увеличении числа занимающихся возрастной физической культурой и спортом в свете стратегии развития физической культуры и спорта в России и крае.

Цель работы – исследовать социальные аспекты ветеранского спорта и показать социальную важность спортивного ветеранского движения в мире и России.

Результаты исследования

Достижения в области ветеранского спорта свидетельствуют о большой популярности этого вида деятельности среди населения, как в мире, так и в России. Спорт – это уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человеком и человечеством. Общепризнанно связывать спорт с соперничеством, под которым понимается борьба между людьми, между человеком и природными явлениями и человека с самим собой [1].

Слово «спорт» происходит от старофранцузского и английского слова «de sport», что означает развлечение, увеселение, забава [2].

Ныне содержание понятия спорт лишь отчасти соответствует этому определению, в настоящее время доминирует – результат, сравнение результатов в соревновании, хотя для зрителей первоначальный смысл сохраняется и спорт остается зрелищем. Успешная деятельность социального института возможна лишь при реализации определенной совокупности условий:

- 1) наличие специфических социальных норм и предписаний, регулирующих поведение людей в рамках этого института;
- 2) интеграция человека в структуру общества, что с одной стороны обеспечивает формально-правовую основу деятельности института, а с другой – позволяет осуществить социальный контроль над институциональными типами деятельности, существующая государственная система принимает существование данного института, его нормы и правила не противоречат государственным и общечеловеческим;
- 3) наличие материальных средств и условий, обеспечивающих успешное выполнение нормативных предписаний институтами и осуществление социального контроля.

В настоящее время ветеранский спорт приобрел в мире большую значимость и распространение на все уровнях жизни общества: на личном, муниципальном, общегосударственном и мировом. Венцом развития ветеранского спорта на сегодняшний день являются Всемирные игры «Мастерс».

В октябре 2009 г. в австралийском Сиднее были организованы и успешно проведены уже в седьмой раз Всемирные игры Мастеров для спортсменов-ветеранов, которые войдут в историю спорта как игры-рекордсмены. Такого количества участников и зрителей соревнований – более 45 тысяч, олимпийский стадион Сиднея не видел со временем прошедшей здесь в 2000 г. олимпиады. Спортсмены 113 стран мира соревновались в 28 видах спорта, в том числе и в традиционных: легкой атлетике (2824 участника), баскетболе (1615 участников), футболе (2909 участников), волейболе (1181 участник), тяжелой атлетике (461 участник), а также в видах, не представленных на Олимпийских играх профессионалов: регби (476 участников), бейсбол (977 участников), гольф (744 участника), нетбол (разновидность баскетбола) (1161 участник). Всего количество участников Игр составило более 28 000, что более чем в 5 раз превышает количество спортсменов, участвовавших в играх Пекинской Олимпиады 2008 г.! Количество возрастных групп спортсменов доходило до 15 (легкая атлетика), от 30 лет до 100+!

«Подтянут, весел и вечно молод» – так, в переводе с английского языка, звучал девиз VII Всемирных Игр. Разделенные по видам спорта, а не по принадлежности участников к своей стране, спортсмены, собравшиеся на церемонию открытия, имели прекрасную возможность общения как с товарищами по команде, так и со своими потенциальными соперниками. Это объединяющее шествие двигалось с игрового стадиона на олимпийский стадион, двумя разными маршрутами длиной почти до километра через олимпийский парк.

После парада состоялась официальная часть, включавшая речь президента оргкомитета Игр, оглашение присяги атлета и пение австралийского государственного гимна на трех языках: исконном (Eora Dharung), языке островитян пролива Торреса и английском.

За пять часов до начала официальной церемонии открытия Игр на площади перед Олимпийским стадионом прошла церемония повторного зажжения Олимпийского огня. В ней кроме официальных лиц, премьер-министра Наташа Риса, министра туризма Джоди МакКея, министра спорта Кейт Эллис, представителя Всемирных игр Мари Роз и 98-летней пловчихи Марго Бэйтс, принял участие самый возрастной участник игр 101-летний Редж Трюин.

Больших успехов на Играх в Сиднее добились Российские легкоатлеты. Выступая не многочисленной, но дружной командой в количестве 50-ти человек, россияне завоевали 69 медалей (17 золотых, 22 серебряных, 30 бронзовых).

Выдающихся результатов добились самые возрастные участники соревнований легкоатлетов, представлявшие нашу команду, 74-летние Владимир Лущиков – мастер спорта СССР в 10-борьбе из Челябинска и Владимир Ройтман из Москвы. Первый установил новый рекорд Игр в 5-борьбе, превысив предыдущий более чем на 100 очков! Всего Владимир Лущиков завоевал на играх 2 золотых (5-борьба, высота) и 3 серебряных медали (длина, шест, тройной). Владимир Ройтман профессор технического университета Москвы первенствовал в 2-х видах программы прыжках в длину и тройном прыжке.

В целом праздник спорта в Сиднее удался. Спортсмены разъехались на все континенты земного шара, зарядившись большой позитивной энергией, получив массу новых хороших впечатлений от общения, радушного приема хозяев, великолепия природы и животного мира, который австралийцы до сих пор сохранили и заботливо охраняют.

В своих сердцах участники и кто не смог принять участия в VII Играх, а таких было не мало, сохраняют надежду, что в мире сохранятся позитивные тенденции на сохранение и преумножение идеалов спортивного духа, мира и дружбы между народами планеты, частицы которых увезли с собой на родину более 28 тысяч участников!

До VIII Всемирных Игр мастеров в г. Торино (Италия) – всего 4 года. Календарь соревнований для спортсменов-ветеранов насыщен множеством стартов у нас в стране и за границей, однако по-прежнему в России и Красноярском крае сохраняется нездоровая тенденция – дискриминация спортсменов по возрастному принципу. Финансирование поездок спортсменов на соревнования российского и международного уровней не закладываются в бюджет краевого уровня, тем самым сотни спортсменов лишаются возможности проявить себя на соревнованиях высокого ранга, а тысячи людей не приступают к регулярным тренировкам из-за отсутствия перспективы.

Выводы: Ветеранский спорт явление социальное и гораздо более привлекательное и эмоциональное, чем бег трусцой. Оно предполагает главное – участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях, соревновательная деятельность, становятся целеобразующим фактором в подготовке к соревнованиям, мощной дополнительной мотивацией, предающей более глубокий смысл человеческой жизни.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Предварительное рассмотрение современного состояния ветеранского спорта как социального явления показывает, что его важность и сложность требуют проведения системных исследований в следующих направлениях:

- изучение роли, функций и значения спорта для жизни людей и общества, которое они формируют;
- описание и объяснение появления и распространения спорта во времени и среди различных обществ;
- описание процесса социализации в условиях современного спорта, через спорт и вне спорта;
- изучение ценностей и норм доминирующих, появляющихся и других культур и субкультур в спорт;
- исследование как использование власти и стратифицирующая природа спорта создает дополнительные возможности и устанавливает ограничения для включения в спорт и успешного участия в нем как участников, организаторов, так и зрителей;
- изучение путей изменения спорта в ответ на социальные изменения в обществе;
- содействие как пополнению базы знаний социологии, так и формированию политики, которая будет гарантировать, что мировой спорт будет оказывать все меньше и меньше негативного влияния на жизнь людей и природные ресурсы.

Дополнения и изменения в закон Российской Федерации о физической культуре и спорте, закон Красноярского края о физической культуре и спорте, повышающие социальный статус, мотивацию и численность людей, занимающихся физической культурой и спортом, в среднем и старшем возрасте.

Библиографические ссылки

1. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : ФиС, 2001.
2. Веденникова Н. С. Социология спорта: история развития и современное состояние. М., 2009.

K. K. Markov
Krasnoyarsk State Pedagogical University, Russia, Krasnoyarsk

A. Yu. Urdaev
Krasnoyarsk Institute of Railway Transport, Russia, Krasnoyarsk

STUDIES OF VETERANS OF SPORT AS A SOCIAL PHENOMENON

The need for occupations by physical training and sports is a natural component of the person at any conscious age. For display of the mental abilities the high level of working capacity maintenance is required to the person. Opportunities of the person in this sphere are not boundless, and to increase a resource in this direction the active way of life, in particular, active occupations by physical culture and sports helps.

Keywords: *veteran sports, the social phenomenon, the social status, motivation, long life, style of a life, quality of a life.*

© Марков К. К., Урдаев А. Ю., 2011

E. H. Morozova
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнёва, Россия, Красноярск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В МЛАДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ПОСРЕДСТВОМ ПЛАВАНИЯ

Начинать обучение ребёнка плаванию и тем самым прививать двигательную активность специалисты рекомендуют как можно раньше, в течение 3–4 месяцев от рождения.

Ключевые слова: *физическое воспитание, двигательная активность, плавание, здоровье, ребёнок.*

Ещё Аристотель справедливо заметил: «...ни что так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Физическое воспитание неотделимо от других видов воспитания, его специфика заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании физических качеств человека. Его задачи – это укрепление здоровья, достижение и многолетнее сохранение высокой общей работоспособности, совершенствование телосложения.

Именно посредством движения с детства ребёнку закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических действий человека.

Направленное использование физического воспитания с детьми первого года жизни сливаются со всем процессом воспитания. В своем общем и двигательном развитии к годовалому возрасту, малыш достигает анатомических и физиологических особенностей ребенка, способствующих освоению движений в воде. Тело имеет хорошо обтекаемую форму. Подвижность суставов и связочного аппарата позволяет успешно осваивать разнообразные движения. Его удельный вес меньше, чем у взрослого, поэтому он намного легче и лучше (стабильнее) держится на воде. Он уже свободно ползает, переворачивается со спины на живот и наоборот, лежа на животе приподнимает туловище, опираясь на руки, самостоятельно переходит из положения лежа в положение сидя и наоборот, ползает на четвереньках, начинает

ходить, лазает по лесенке на небольшую высоту, может самостоятельно подползать под скамейку, пролезать в обруч.

Начинать обучение ребёнка плаванию и тем самым прививать двигательную активность специалисты рекомендуют как можно раньше. В течение 3–4 месяцев от рождения малыш сохраняет ощущение пребывания в водной среде. В этот период он быстро осваивается в воде, в короткие сроки приобретает способность самостоятельно держаться на поверхности, с удовольствием выполняет инстинктивные движения руками и ногами, плывёт и без особого труда ныряет. Занятия, проводимые в воде, и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления, положительно влияют на нервную систему, усиливают деятельность кардиореспираторной системы, совершенствуют теплорегулирующие функции организма, нормализируют обмен веществ. Свообразное состояние водной невесомости, горизонтальное положение малыша активизируют кровоток к работающим мышцам, что способствует их развитию. Сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействия являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, воспитывая стойкость к различным заболеваниям.

Плавание называют идеальным видом движения, это физическое действие, основу которого составляют удержание и перемещение человека в воде без поддерживающих средств в необходимом направлении. Плавание грудных детей и детей первого года жизни имеет существенное значение для полноценного и своевременного нервно-психического и физического развития. Занятия, проводимые в воде, укрепляют опорно-двигательный аппарат ребёнка, позволяют своевременно формировать «мышечный корсет», развиваются такие качества, как сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность. Повторяемые ежедневно занятия по плаванию являются для ребёнка активной зарядкой, которая дарит бодрость и здоровье, дети вырастают закалёнными, гармонично развитыми, они опережают своих ровесников в умственном и физическом развитии.

Приступая к обучению младенца умению держаться на воде, необходимо поставить цели, которые доступны для данного возраста:

- 1) самостоятельно держаться на поверхности воды 10–15 мин, совершая при этом любые движения;
- 2) нырять на глубину до 1,5 м, доставать со дна предметы и плавать под водой 6–8 с;
- 3) соскользнув с бортика ванны в лёгкой одежде продержаться на поверхности воды 2–3 мин.

Для достижения поставленных целей родителям необходимо помнить о последовательности в применяемых упражнениях, а также постепенности в изменении условий их проведения. Лучше всего для этого процесс обучения разбить на несколько периодов, продолжительность каждого из них составляет 4–8 недель. Во время занятий лучше использовать игровой метод.

Для самых первых занятий рекомендуются упражнения, которые создают младенцу только положительные эмоции – радость, удовольствие. Температура воды, в которой находится ребёнок, должна быть примерно 37 °С. Главной задачей первого периода является зализывание младенца, поэтому в течение 4–8 недель постепенно необходимо довести температуру до 34 °С. Рекомендуемыми упражнениями для освоения ребёнка с водой являются:

- 1) окуривание ребёнка до подбородка, держа его вертикально под руками за верхнюю часть грудной клетки;
- 2) покачивание ребёнка в воде «солдатиком» (левая ладонь подведена под затылок, правая обхватывает область таза);
- 3) поддержка в вертикальном положении – левая ладонь с разведенными пальцами обхватывает грудь ребёнка, большой палец поддерживает подбородок, а правая рука – затылок;
- 4) поддержка «ложечкой» – ребёнок лежит на спине, рука взрослого поддерживает его затылок;

5) поддержка «ковшом» – ребёнок лежит на груди, на разведённых пальцах руки взрослого.

Во второй период продолжительность занятия доводится до 30–40 мин, а температура воды падает до 33 °C, основная цель – обучить ребёнка самостоятельному держанию на спине на воде в течение 5 мин.

В третий период продолжительность занятия доводится до 50 мин, а температура воды падает до 31–32 °C. Задачи периода считаются достигнутыми, если малыш самостоятельно держится на воде на спине не менее 15 мин, самостоятельно передвигаясь и всплывая на поверхность воды может нырнуть на глубину и достать игрушку со дна.

Четвертый период – совершенствование в плавании на спине и нырянии, обучение плаванию на груди. Продолжительность занятия доводится до 50–55 мин, а температура воды до 31–32 °C.

Пятый период – совершенствование всех плавательных навыков. При хороших физических показателях и отсутствии простудных заболеваний температуру воды можно довести до 27–28 °C.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста, так как именно он порой бывает решающим фактором при столкновении с водной стихией. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, он уверен в себе и может оказать помощь другим.

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

PHYSICAL EDUCATION IN INFANCY BY SWIMMING

To Begin training of the child swimming and by that to impart impellent activity, experts recommend, as soon as possible, within 3–4 months from a birth.

Keywords: physical training, impellent activity, swimming, health, the child.

© Морозова Е. Н., 2011

O. H. Московченко, O. B. Булгакова
Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ К ОБОСНОВАНИЮ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Рассматриваются теоретические предпосылки к обоснованию занятий оздоровительной аэробикой в школе и высших учебных заведениях.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, мотивация.

Актуальность проблемы состоит в том, что в результате гиподинамии, снижение двигательной активности и здоровья указывает на необходимость поиска новых путей повышения физической подготовленности студентов и школьников.

Государственный образовательный стандарт среднего общего образования (2004) рекомендует в качестве инновационных подходов к построению учебно-воспитательного процесса по физической культуре у девушек старших классов вводить в его содержание две содержательные линии: физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную дея-

тельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой, а также раздел новые физкультурно-оздоровительные виды, такие как оздоровительная аэробика.

По данным Маркелова (А. Г. Маркелов, 2002), отношение учащейся молодежи к систематическим занятиям физической культурой носит поверхностно-формальный характер. Вовлеченность учащихся в разные формы организации активных занятий физической культурой «желает» быть лучшей. В спортивные секции по месту учебы вовлечены 30 % учащейся молодежи, в коммерческие группы – 45 %. Среди опрошенных девушек хотят заниматься физической культурой – 25 %. Одним из наиболее популярных и доступных средств физического воспитания школьниц являются физические упражнения, применяемые на занятиях оздоровительной аэробикой.

По мнению А. А. Виру с соавторами при использовании в занятиях физической культурой аэробных упражнений лицами различного возраста, уровне физической подготовленности и состоянии здоровья отмечают наличие оздоровительного эффекта (А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова, В. М. Волков, Е. Г. Мильнер и др.).

Существует множество видов оздоровительной аэробики: базовая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, слайд-, фитбол-, аква-, памп-, сайкл-аэробика и т. д. Регулярные занятия оздоровительной аэробикой способствуют повышению уровня физического развития, сопротивляемости и функциональных резервов организма, улучшению работы кардио-респираторной системы и адаптации к воздействию неблагоприятных факторов среды, устойчивости к нервно-психическим факторам.

Построение занятий оздоровительной аэробикой включает знание возрастных особенностей реакции организма девушек на физическую нагрузку (Л. И. Абросимова, 1980; М. В. Антропова, 1988). Для девушек старшего школьного возраста характерно развитие самосознания, нового восприятия своего внешнего облика. Неоценимую помощь могут принести занятия оздоровительной аэробикой в изменение внешнего вида девушек, в частности уменьшить собственный вес (М. М. Безруких, 2000) [4].

По мнению Кохана и Лукьяненко в общеобразовательной школе большое значение приобретают уроки физической культуры, в которых знания и умения, связанные с организацией самостоятельных форм, принципов и правил занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Вместе с тем следует отметить, что на сегодняшний день существуют лишь единичные работы (В. Ю. Давыдов, И. Б. Исупов, 2005; Д. А. Хозяинова, И. Ю. Горская, 2005) по организации и планированию уроков аэробики в школе, но в них недостаточно освещены методические указания по особенностям моделирования уроков физической культуры [5]. Поэтому идет развитие внеклассных форм занятий по физической культуре с девочками-подростками, где в большей степени реализуется индивидуальный подход с учетом их интересов и специфических особенностей формирования женского организма.

Внеклассные занятия по физической культуре являются одной из наиболее доступных форм обеспечения необходимого объема двигательной активности школьниц, так как далеко не все они имеют возможность (помимо уроков физической культуры) посещать занятия в платных секциях и фитнес-клубах, где программы занятий рассчитаны в основном на взрослых.

Стандартная форма организации и проведение учебных занятий по физической культуре со студентами вузов малоэффективна и не способствует формированию достаточной мотивации к физической активности занимающихся, особенно девушек 17–21 года, а, следовательно, не обеспечивает оптимального уровня развития их двигательных способностей и функционального состояния.

Одной из задач в решении мотивации студенток к занятиям по физической культуре является организация учебных занятий на основе специализаций по видам спорта, что предоставляет студентам право выбора. Задача преподавателя – помочь студенту найти мотивацию к занятиям, объяснить о необходимости психологической работы над собой, важности отношений к своим действиям. Обычный студент в отличие от спортсмена (у которого ко-

нечная цель – достижение высоких результатов) не всегда понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. Предоставляя право выбора вида спорта у студентов больше появляется заинтересованности в этих занятиях, они становятся активными участниками процесса физического воспитания.

Для девушек самой популярной стала специализация оздоровительной аэробики. Оздоровительная аэробика включает в себя широкий диапазон разнообразных физических упражнений на высоком эмоциональном фоне, музыкальное сопровождение различного характера позволяет повышать уровень мышечной тренированности, улучшать состояние физиологических систем, приносит удовлетворение от занятий, что способствует ее быстрой популяризации и приобщению к систематическим занятиям многочисленных групп населения, детей, подростков, молодежи (К. Купер, 1989; Ю. С. Филиппова, 1995; Е. С. Крючек, 2001; Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, 2002; И. Б. Одинцова, 2003; И. А. Шпилина, 2004 и др.) [6–8]. Современная оздоровительная аэробика – один из массовых видов физической культуры, привлекательной стороной которого является не только доступность двигательных действий, но и их высокая оздоровительная и эстетическая направленность, что подтверждается в работах Г. А. Зайцевой, О. А. Медведевой и др.

По своей структуре оздоровительная аэробика имеет множество видов, каждая решает свои поставленные задачи (развитие гибкости, координации, силы, выносливости и т. д.). Учебное занятие оздоровительной аэробики строится по традиционному принципу, сложившемуся в физической культуре, и состоит:

- из подготовительной (разминка и упражнения на растягивание);
- основной (аэробная и силовая тренировка);
- заключительной частей (упражнения на растягивания и расслабления после силовой тренировки).

Но вместе с тем, в методике преподавания оздоровительной аэробики есть свои нюансы. Каждая часть состоит из блоков, которые, в свою очередь, подразделяются на комбинации, соединения и элементы. При этом структура занятия видоизменяется в зависимости от целей, задач, вида аэробики. Большое значение имеет тип урока и, в первую очередь, его однонаправленность (например, только кардио- или силовой урок) или комбинированность (на выносливость и силу).

Таким образом, теоретические предпосылки к обоснованию занятий оздоровительной аэробикой позволяет сделать вывод о том, что регулярные целенаправленные занятия оздоровительной аэробикой позволяют в полном объеме решить задачи физической культуры, а именно:

- совершенствовать телосложение, укреплять здоровье, обеспечивать высокую работоспособность;
- формировать умения и навыки прикладного и спортивного характера;
- обеспечивать развитие физических (двигательных) способностей;
- формировать желание и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- содействовать совершенствованию волевых качеств личности.

Библиографические ссылки

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культ. // под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М., 1999.
3. Виру А. А., Юримяэ Г. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. М. : Физкультура и спорт, 1988. С. 142.
4. Дубровинская Н. В., Фарбер Д. А., Безруких М. М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000.

5. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград : Волгоградский гос. ун-т, 2005. С. 115.
6. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие. М. : Терра-Спорт ; Олимпия-Пресс, 2001. С. 64.
7. Купер К. Новая аэробика. М. : Физкультура и спорт, 1989. С. 205.
8. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика : в 2 т. М., 2002.

O. N. Moskovchenko, O. V. Bulgakova
Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

THEORETICAL BACKGROUND TO THE RATIONALE RECREATIONAL AEROBICS CLASSES

Theoretical preconditions to a substantiation of employment of improving aerobics at school and higher educational institutions are considered.

Keywords: *improving aerobics, motivation.*

© Московченко О. Н., Булгакова О. В., 2011

M. Э. Паатова
Адыгейский госуниверситет, Россия, Майкоп

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ВОСПИТАНИКИ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗАКРЫТОГО ТИПА

Рассматриваются проблемы формирования ценностного отношения к здоровью несовершеннолетних правонарушителей в условиях специальных учебно-воспитательных учреждений закрытого типа. В рамках личностного подхода обосновываются подходы к проблеме реабилитационной деятельности в условиях учреждений закрытого типа.

Ключевые слова: *здравье, реабилитация, личностный подход, несовершеннолетний правонарушитель, учреждения закрытого типа.*

На современном этапе развития человечества все большую значимость и актуальность приобретает потребность в физически и психически здоровом подрастающем поколении, в формировании полноценных членов человеческого сообщества, способных успешно функционировать, развиваться и социализироваться в процессе межличностного взаимодействия. «Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, здоровое питание являются приоритетными направлениями государственной политики и рассматриваются в качестве необходимой гарантии успеха всех социальных и экономических реформ проводимых в нашей стране» (А. А. Левитская). «Именно в школьный период, – подчеркивает Д. А. Медведев в своем Послании Федеральному собранию, – формируется здоровье человека на всю последующую жизнь». Перед системой образования поставлена задача – создать такие условия обучения в школе, чтобы к каждому ученику применялся «индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения».

Особенно актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков стоит в условиях учреждений закрытого типа. Данные учреждения в нашей стране занимают особое место в системе предупреждения безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних. В психолого-педагогической литературе условия развития детей и подростков в специальных учебно-воспитательных учреждениях закрытого типа рассматриваются в контексте проблематики дефицита общения и депривации. М. Ю. Кондратьев к данной категории учреждений относит «реальные малые группы, которые функционируют в условиях ог-

раничения контактов с широким социальным окружением». В этом плане понимание «специфики закрытых групп» («closed groups») автор также связывает с проблематикой социальной депривации, т. е. исследованиями относительно (от мягкого, частичного до практически полного – изоляция) нарушения связей индивида или группы индивидов с обществом.

Нами с 2004 г. ведутся исследования на базе Майкопского специального профессионального училища закрытого типа для девиантных подростков. Опыт последних лет показывает, что возрастающие в массовых масштабах многообразные формы социальных отклонений (наркомания, проституция, алкоголизм), криминализация социальной среды, резкое ослабление нормативно-нравственной регуляции общественных отношений стали предпосылкой возникновения деструктивных форм поведения среди несовершеннолетних, в частности, одной из самых опасных форм – преступности. Так, в настоящее время одним из приоритетных направлений социальной политики государства на современном этапе является повышение роли социальных институтов в предупреждении безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. В учреждения закрытого типа поступает все больше подростков с устойчивыми формами деструктивного поведения, растет удельный вес типичных преступлений, направленных против личности, характеризующихся усилением черт безмотивности, жестокости, садизма. Анализ хозяйствственно-бытовых условий, в которых проживали воспитанники училища, поступившие из семей, по состоянию на 2009–2010 гг. показывает, что свыше половины воспитанников проживали в малообеспеченных и нуждающихся семьях – 65 человек (72,1 %); в обеспеченных или в семьях, в которых жизненный уровень соответствует прожиточному минимуму, – 17 человек (19 %); дети, проживающие в интернатных учреждениях, не имеющие собственного дохода, – 8 человек (8,9 %). Неблагоприятный образ жизни подростков до направления в училище, естественно, ведет к ухудшению здоровья детей. Объективный медицинский контроль, слежение за состоянием здоровья, диспансеризация подростков затруднены. К числу основных видов заболеваний относятся простудные и легочные, болезнь органов мочеполовой системы, желудочно-кишечные заболевания, сердечно-сосудистые заболевания, эпилепсия и иные психические заболевания, разрушения зубов, эндокринные заболевания, нарушение осанки. Решающими факторами, ведущими к нездоровому образу жизни, помимо малообеспеченности семьи являются неприспособленное к жизни ребенка жилье (его зачастую антисанитарное состояние), а также плохое питание, ведущее к подрыву здоровья. Лишь 21 % воспитанников по данным личного дела и на основании опросов подростков до направления в училище питались регулярно и полноценно. Большинство питалось нерегулярно, а некоторым приходилось периодически голодать. Здесь следует отметить, что число калорий, потребляемых воспитанниками, по формальным признакам не является достаточным.

По мнению многих авторов, эффективность реабилитационного процесса зависит от комплексного подхода к нему (В. И. Загвязинский, Г. М. Иващенко, В. С. Манова-Томова, В. И. Слободчиков, Л. М. Шипицына). Данное представление о процессе реабилитации стало актуально в 90-е гг. XX в. В этот период дети с отклонениями в развитии, дети-сироты, дети-правонарушители, дети из семей, относящихся к группе социального риска, были обозначены как приоритетные объекты реабилитации. В рамках данного подхода понятие «реабилитация» раскрывается с позиции интеграции педагогических, психологических, медицинских, социальных мероприятий оказывающих благотворное влияние на восстановление жизнерадостных сил ребенка, на его соматическое здоровье. Реабилитационно-воспитательная деятельность в условиях учреждений закрытого типа направлена на гуманизацию реабилитационно-воспитательной системы данных учреждений. Мы рассматриваем эту деятельность как новую педагогическую идеологию, главными ценностями которой являются личность воспитанника и процесс его самовосстановления. Такая деятельность отличается от традиционной деятельности педагога в пенитенциарных учреждениях, организуемой с целью принудительной адаптации воспитанников к новым образцам поведения на основе авторитарной, административно-командной системы отношений. Реабилитационно-воспитательная деятельность в нашем понимании – это целенаправленная профессиональная деятельность, смыслом которой является создание условий для приобретения ребенком личностного опыта самоиз-

менения, саморазвития и самовосстановления. В этом случае происходит не навязывание внешнего образца поведения, а открытие самим воспитанником социально направленного образа жизни как более разумного и психологически более безопасного для него самого.

В 1987 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предприняла попытку сформулировать общую теорию здоровья на основе системно-целостного подхода, которая была изложена в аналитическом докладе исследовательской группы ВОЗ Генеральной ассамблеи ООН под очень актуальным названием «Здоровье молодежи – забота общества» [1]. Авторы доклада исходили из определения здоровья, зафиксированного в уставе ВОЗ: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие у него болезней и физических дефектов. Особое внимание они уделили подростковому возрасту, в котором, по их мнению, происходят наиболее существенные изменения в здоровье детей при переходе во взрослое состояние. Подростковый возраст они рассматривают как один большой возрастной период от 10 до 24 лет, в котором выделяются три периода продолжительностью в пять лет каждый (10–14 лет, 15–19 лет и 20–24 года), соответствующие понятиям «подростки», «молодежь» и «молодые люди». Эксперты ВОЗ убеждены, что только по окончании подросткового возраста (после 24 лет) можно говорить о наличии целостной сформировавшейся системы здоровья, включающей в себя физическое, душевное и социальное здоровье. Необходимо отметить, что одним из основных направлений по сохранению и развитию здоровья подростков в обществах переходного периода, по мнению экспертов ВОЗ, является их обучение преодолению стрессовых ситуаций, связанных с системными социокультурными изменениями в обществе. Эксперты ВОЗ убеждены, что принятие на вооружение стратегии обучения подростков и молодежи адаптации к системным социокультурным изменениям и преодолению стрессов должно сократить число случаев дезадаптации и предотвратить развитие связанных с ней заболеваний. По мнению Ю. В. Науменко, здоровье – это социокультурная характеристика человека, интегрирующая системные элементы собственно-практических и смысловых сфер личности и проявляющаяся в успешности жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия (физического, душевного и социального). По мнению автора, здоровым можно считать человека, для которого характерно стабильное позитивное мироощущение и который способен позитивно реализовать свои потенции роста и самовыражения [2].

Подростковый возраст – особый период в жизни ребенка, характеризующийся изменением типа мышления (абстрактность мыслительных процессов), сменой ведущего вида деятельности (общение со сверстниками), развитием самосознания и самовосприятия (Л. С. Выготский, Р. П. Ефимкина, В. С. Мухина и др.). Ценностное отношение к здоровью воспитанников учреждений закрытого типа представляет собой интегрированное личностное образование, характеризующееся совокупностью осознанных на личностно-смысловом уровне представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, проявлением ответственного и бережного отношения к здоровью своему и других людей, умением выбрать собственную линию поведения и деятельности, ориентированную на приоритет здоровья как общечеловеческой жизненной ценности, способность адекватно оценивать свои достижения по сохранению и укреплению здоровья. Критериями проявления ценностного отношения к здоровью несовершеннолетних правонарушителей являются: осознание здоровья как общечеловеческой ценности, потребность в его сохранении и укреплении; наличие знаний, умений и навыков о способах укрепления организма, ведение здорового образа жизни; проявление ценностного отношения к здоровью в поведении, деятельности и общении учащихся.

Таким образом, в процессе формирования ценностного отношения к здоровью у воспитанников формируется личностный опыт «быть здоровым» (Ю. В. Науменко), заключающийся в самовоспитании и самосовершенствовании подростком своей физической, духовно-нравственной природы в их неразрывном единстве для достижения общественного и личного благополучия. При таком подходе воспитанник и воспитатель осознают, что никакого иного способа самоизменения не существует, как только через усилие, преодоление самого себя. Должным образом организованный процесс реабилитации воспитанников учреждений закрытого типа стимулирует воспитуемого к проявлениям, начиная с определенного момента,

собственной надситуативной, творческой активности (А. В. Петровский), в которой самоизменение становится одним из важнейших элементов саморазвития. Главным фактором личностного развития воспитанника в данном случае становится востребованность личностного начала индивида социумом, логикой деятельности, самопроектированием.

Библиографические ссылки

1. Здоровье молодежи – забота общества: доклад исследовательской группы ВОЗ по проблемам молодежи в свете стратегии достижения здоровья для всех к 2000 г. : офиц. текст. М. : [б. и.], 1987.
2. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. 2-е изд., испр. и доп. М. : Планета, 2011.

M. E. Paatova
Adyghe State University, Russia, Maikop

FORMATION OF VALUE RELATIONSHIP TO CHILDREN HEALTH AGENCIES CLOSED

In article problems of formation of the valuable relation to health of minor offenders in the conditions of special teaching and educational establishments of the closed type are considered. Within the limits of the personal approach approaches to a problem of rehabilitation activity in the conditions of establishments of the closed type are proved.

Keywords: Health, rehabilitation, the personal approach, the minor offender, establishments of the closed type.

© Паатова М. Э., 2011

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

Е. В. Хрусталева
Серебряный призер Олимпийских игр 2010 (Ванкувер) по биатлону,
Алматы, Казахстан

СВОБОДА ЛИЧНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рассматривается проблема формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре. Свобода избрания видов деятельности студентов, которая направлена на усиление мотивации личности студента в занятиях физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, личность, воспитание, студенческая молодежь.

Понятие свободы чаще всего сопрягается с необходимостью и ее познанием. Как способ развития молодого человека свобода имеет под собой глубокие, в том числе и общебиологические основания. Жизнь организма, осуществляясь на основе генетической программы, вместе с тем является адаптационным процессом, т. е. характеризуется приспособлением к окружающей среде. Человеку по наследству даны лишь элементы его телесной организации, формирование же из этих элементов систем, из которых слагается человеческий индивид, осуществляется в онтогенезе под влиянием тех или иных складывающихся при жизни сочетаний факторов среды, прежде всего социальной [1].

Однако все то, чему надлежит быть социальной программой развития человеческого индивида, может выполнять свою роль, при том условии, если она будет в состоянии вызвать у него внутренний процесс самовоспитания. Процесс же такого самовоспитания, саморазвития есть серия, то менее, то более глубоких внутренних новаций в жизни индивида, которые предполагают свободу и осуществляются как свобода реализации свойственных индивиду потребностей, как свобода избрания им видов деятельности (в том числе и в сфере физической культуры).

Суть инноваций формирования физической культуры студентов основывается на деятельностном подходе, который заключается в том, что деятельность в различных видах физической культуры ориентирует студентов не только на усвоение знаний, но и на овладение личностью новыми, оригинальными способами физкультурной деятельности, где происходит развитие ее познавательных сил и творческого потенциала. Это активная форма усвоения знаний, умений и навыков, реализуемых в различных видах физкультурной деятельности, которая направлена на усиление мотивации личности студента на занятиях физическими упражнениями. Принцип деятельностного подхода определяет направленность учебно-воспитательного процесса на всестороннее развитие личности студента, ее самоопределение в процессе творческого овладения средств, методов и форм физкультурной активности, а также ориентирует на здоровый стиль и образ жизни молодого человека [2].

В процессе педагогических наблюдений нами установлено, что физическая культура личности студента в деятельностном аспекте проявляется себя в трех основных аспектах. Во-первых, она определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности студента на самосовершенствование в социальном и духовном аспектах. Во-вторых, она является основой инициативного самодеятельного самовыражения молодого человека, проявления творческо-деятельностного подхода в использовании различных видов физической культуры, ее средств, методов и форм проведения. В-третьих, отражает творчество личности студента, направленное на общественные отношения, возникающие в процессе физкультурной деятельности и общественных и профессиональных ролей. Принцип деятельностного подхода к освоению физкультурной практики раскрывается активизацией процессов самообразования и самосовершенствования с использованием ценностей физической культуры, что является основой повышения образовательного уровня студенческой молодежи в области физической культуры [3; 4].

В связи с этим на факультете физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева, кроме стандартной программы по физической культуре, работает ряд специализаций (волейбол, баскетбол, гандбол, плавание, фитнес-аэробика, настольный теннис, шахматы), что позволяет студентам выбрать интересующий каждого индивида вид спорта, который в дальнейшем позволит ему развивать собственные познавательные силы и творческий потенциал.

Безусловное уважение самоценности молодого человека, его прав на свободу выбора форм физкультурного совершенствования, его актуальных и долгосрочных целей рассматривается как одно из важнейших условий гуманизации процесса воспитания, включения в него собственного потенциала развития молодого человека, его мотивационной и потребностной сферы [5].

Различные виды физической культуры прямо и опосредованно включают такие свойства личности студента, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческой деятельности, чувств и общения, телесного и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом. Это обеспечивает социальную устойчивость, творческую включенность в жизнедеятельность, создает психический комфорт личности. Физическая культура, таким образом, представляется как интегральное качество личности студента, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры молодого специалиста и как цель личностного саморазвития и самосовершенствования.

Студенческая молодежь в процессе вузовской жизнедеятельности приобретает знания, навыки, способности, потребности в общении и т. п. Усваивая в процессе социализации систему ценностей, норм и идеалов, молодой человек «создает» свою индивидуальность на ос-

нове только ему присущего восприятия культуры общества. Он в той степени становится личностью, в какой осваивает культуру, является субъектом социокультурных отношений. Поэтому культура личности студента проявляется как индивидуальная форма освоения его ценностей, норм и способов деятельности, отвечающих потребностям общественного развития [6].

В процессе физкультурного воспитания в вузе, в конечном счете, в индивиде формируется такое качество, как физическая культура личности студента, основанная на соответствующих обществу ценностях. Итак, личность – это всякий раз есть совокупность (система) отношений, связей, взаимодействий «индивиду-общество». Иначе этот феномен не существует. Структура (содержание) и уровень развитости потребностей в индивиде – важнейший показатель развития личности студента как системы и общества.

Теория и практика физической культуры студенческой молодежи должны исходить из того, что каждый молодой человек – это неповторимая индивидуальность. Такой подход способствует развитию, реализации физических способностей и задатков каждой личности студента.

Индивидуальный подход в воспитании требует учета самых различных обстоятельств, в том числе факторов культурных, личностно-психологических, моральных и др.

Студенческая молодежь осуществляет себя в первую очередь в деятельности (учебной, художественной, физкультурной и др.). Однако жизнь молодого человека в вузе проявляется и в общественно-политической деятельности, и в познании, и в общении (студенческая группа, товарищество, дружба, семья и т. д.), и, разумеется, в моральном творчестве. Мораль, в свою очередь, является сферой свободы, автономии человеческого духа. В морали нет «низших» и «высших». Нравственное достоинство личности поднимает ее на такую высоту, где нет неравенства и сопутствующих ему зависти, недоброжелательности, злословия. Но и сохранить это труднее всего. Нравственное поведение составляет основу душевного здоровья человека. Отступление от морали, напротив, не только антиобщественно, но и губительно для самой личности.

Известно, что путь развития человека идет от импульсивно-эмоционального поведения ребенка к сознательно-волевому управлению своими поступками юноши и взрослого. В подростковом и юношеском возрасте формируется стремление к самопознанию и самоутверждению, когда начинается осознание и выделение наиболее отчетливо проявляющихся качеств личности, понимание своих достоинств и недостатков (например, в физическом развитии). Именно в этом возрасте у многих юношей и девушек возникает недовольство уровнем развития определенных физических качеств и стремлений стать лучше. В студенческом возрасте наиболее интенсивно формируются жизненные идеалы, что в свою очередь усиливает стремление к совершенствованию своих личностных качеств – нравственных, эстетических, физических и т. п.

Физическая культура в вузе является прекрасной школой воспитания активности, проявляющейся в непосредственной форме или виде интересов, общения и т. п. Потребность в двигательной активности – одно из условий проявления свободы личности студента: от двигательной активности зависит участие молодежи в различных видах трудовой деятельности; познание окружающего мира; от двигательной активности сознание обогащается знанием гармонического развития, двигательной культуры, красоты тела и разнообразных физических качеств.

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует расширению культурного и эстетического развития кругозора студенческой молодежи нашего вуза, создает предпосылки к их саморазвитию, самовоспитанию и самореализации. Проявление свободы в физкультурной деятельности студентов, их самоопределение, как известно, базируется на задатах и способностях молодого человека к определенному виду деятельности. Использование различных видов физической культуры с их многообразием средств и методов физкультурного воспитания настолько широко и неповторимо, что позволяет специалистам кафедры физического воспитания найти адекватные решения для использования средств, методов и форм физкультурного воспитания в согласии с индивидуальными особенностями каждого молодого человека с целью повышения его уровня физической культуры.

Библиографические ссылки

1. Москаленко А. Т., Сержантов В. Ф. Смысл жизни и личность. Новосибирск : Наука, 1989. С. 88–100.
2. Лях В. И., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 5–10.
3. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физич. культуры. 1996. № 1. С. 2–4.
4. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 1–17.
5. Кузин В. В. Физическая культура детей и молодежи: актуальные проблемы воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 3–4.
6. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре : дис. ... канд. пед. наук. Воронеж, 1998.

D. A. Perevozchikova

Siberian State Aerospace University

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

E. V. Khrustaleva

Olympic silver medalist 2010 (Vancouver) biathlon, Almaty, Kazakhstan

INDIVIDUAL FREEDOM IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE

In article the problem of formation at student's youth in physical training is considered. Freedom of election of kinds of activity of students which is directed on strengthening of motivation of the person of the student in classes by physical exercises.

Keywords: physical training, the person, education, student's youth.

© Перевозчикова Д. А., Хрусталева Е. В., 2011

Г. В. Федотенко

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

ИНОВАЦИОННЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рассматриваются инновационные компоненты педагогической системы физического воспитания.

Ключевые слова: личность, физическое воспитание, педагогика сотрудничества, культурная ценность.

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

Физическая культура личности связана с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое телесное «Я». А для этого необходим определенный объем знаний о многофункциональных особенностях различных органов и систем организма, влиянии физической работы и физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств.

Другое, необходимое условие формирования физической культуры личности – это стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей.

И, пожалуй, самое основное требование – практическое применение и умение в своей жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом, достижение необходимого уровня развития физических качеств, т. е. достижение определенного уровня тренированности – без выполнения этого требования цена двух предыдущих невелика.

На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику. Все эти вышеперечисленные, а также многие другие неназванные факторы не только содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность и многое другое. Человек должен быть в большей степени подготовлен прежде чем начать заниматься спортом, физической культурой или идти записываться в какую-либо спортивную секцию.

В основу современной системы освоения физической культуры и спорта заложены теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии, которые сформировались в теории физической культуры в последнее десятилетие.

Целевая направленность современных педагогических программ совершенно определенно утверждает необходимость формирования физической культуры личности детей, учащихся, студентов, утверждая тем самым философско-культурологический подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Но традиционно процесс физического воспитания и подготовки к нему сводится к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, т. е. акцент делается на биологический, двигательный аспект.

Необходимо ставить более широкие цели – воспитание через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание – это педагогический процесс формирования физической культуры личности.

Целевую направленность физкультурного воспитания возможно реализовать при условии понимания человеком культурной ценности физкультурно-спортивной деятельности. Причем понимание должно восприниматься в единстве его биологических и социальных качеств.

Теоретическим основанием физкультурного воспитания служат педагогические принципы его организации: гуманизация, поливариантность, многообразие и гармонизация. Его основополагающим принципом является единство мировоззренческого и двигательного компонентов.

Технологическим основанием физкультурного воспитания выступают деятельностный подход, новое понимание образовательной деятельности, приоритет эмоционального аспекта спортивных занятий, эффект удовольствия и успеха.

Содержание физкультурного воспитания включает в себя 3 основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (физическое) воспитание.

Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Положительный эффект социально-психологического воспитания достигается в том случае, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации подкреплены активной физкультурно-спортивной деятельностью.

Содержание интеллектуального воспитания предполагает возможность формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием.

Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможностей рационального использования физического потенциала.

Новый подход к формированию физической культуры общества и личности требует кардинальных изменений в организационных структурах, учебных заведениях, более высокой профессиональной подготовки учителей, тренеров, социальных педагогов, обновления методической документации (учебных планов, программ, пособий), обеспечивающих процесс нововведений.

И педагоги, и тренеры должны будут отказаться от авторитарного стиля руководства. Этого стиля, как показывают социологические данные, придерживаются 60-80 % тренеров. Известно, что личность проявляется и формируется в деятельности. Применение деятельностного подхода в процессе обучения и воспитания предполагает изменение отношений между участниками педагогического процесса в системе «учитель-спортсмен». На смену авторитарной спортивной педагогике должна прийти педагогика сотрудничества.

Так же нужно помнить о необходимости разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий и их строгой сбалансированности с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний самого занимающегося.

Таким образом, необходимо помнить не только о физической и физиологической, но также о психологической, моральной и педагогической подготовке занимающихся физической культурой и спортом. Овладеть психологическими методами исследования, осваивать процедуру разработки и реализации психологической модели спортсмена на практике, мотивации и адаптации занимающегося.

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

INNOVATIVE COMPONENTS OF THE PEDAGOGICAL SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

In article it is considered innovative components of pedagogical system of physical training.

Keywords: the person, physical training, cooperation pedagogics, cultural value.

© Федотенко Г. В., 2011

T. B. Чернышова
Омский государственный технический университет, Россия, Омск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «РАЗУМНОЕ ТЕЛО» НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК С ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

Методика реализует индивидуальный подход, увеличивает уровень положительной мотивации студенток к занятиям физкультурой; посредством внедрения новых методик преподаватели кафедры физического воспитания могут разнообразить занятия физической культурой и повысить их эффективность.

Ключевые слова: занятиям физкультурой, индивидуальный подход, студентки, «Разумное тело», вегетососудистая дистония.

Значение применения физической культуры в качестве оздоровительного средства среди студентов весьма велико. Это связано, с одной стороны, с выраженной лабильностью организма в период значительной умственной перегрузки в учебной деятельности, с другой – резко сниженной двигательной активностью.

Среди заболеваний системы кровообращения одно из ведущих мест принадлежит различным нарушениям (повышенного либо пониженного) сосудистого тонуса [1; 2].

Атеросклероз, сердечно-сосудистые и нервно-психические заболевания стремительно молодеют. Если ситуация будет развиваться в том же ключе, вскоре лечение будет начинаться от рождения и длиться до смерти [3].

Вегетативные дисфункции – актуальнейшая проблема современности, поскольку на сегодняшний день можно говорить об огромной распространенности вегетативных нарушений во всем мире. По разным данным, от 20 до 80 % населения отмечают наличие у них вегетативных расстройств.

В последние годы наблюдается увеличение частоты заболеваний вегетососудистой дистонией (ВСД). Вместе с тем, в физическом воспитании студентов научно-обоснованных методик применения различных средств физической культуры для этого вида патологии недостаточно. Концепция здоровья, которая отражена в учебных программах и общественной информации, должна подчеркивать необходимость развития и использования физических, психических и эмоциональных способностей каждого человека [4]. В настоящее время очень популярны во всем мире и в нашей стране новейшие методики тренировок, в которых совершенствуются не только тело с помощью развития физических качеств, но и умственные и интеллектуальные возможности. Современные представления о сердечно-сосудистой патологии, связанной с изменением сосудистого тонуса и механизмом действия физических упражнений позволяют рассматривать систему «Разумное тело» как один из методов профилактики и реабилитации этих заболеваний в студенческом возрасте.

Отличие этой программы от многочисленных гимнастических методик в том, что при сочетании с другими видами физической активности, правильным питанием, ровным и доброжелательным восприятием всего окружающего мира, ее основные средства позволяют широко маневрировать их действием в соответствии с различным состоянием организма занимающихся.

Известно, что для тренировки сердечно-сосудистой системы подойдут такие виды оздоровительной физической культуры, как ходьба, бег, лыжи, танцевальные уроки, плавание. Однако для поддержания мышц в тонусе при ВСД необходимо совершенствование методики, используемой в домашних условиях для самостоятельного выполнения.

Занятия по методикам «Разумное тело» способствуют повышению тонуса мышц, развитию равновесия, улучшению телосложения, придавая мышцам более удлиненную форму, а также совершенствуют дыхательную систему. Упражнения, разработанные с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности спины, пресса, позволяют добиться улучшения гибкости и подвижности в суставах. Освоение сознательного контроля над выполнением движений, самоконтроля, умение ощущать свое тело, воспитание легкости и грациозности помогают развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами, довольно частыми в учебной деятельности студенток.

В связи с изложенным, в Омском государственном техническом университете на кафедре физического воспитания и спорта ведется поиск модификации физической культуры в сочетании с программой «Разумное тело» для студенток с ВСД.

Целью начального этапа исследования явилось выявление интереса студенток к данной методике занятий с целью оздоровления, повышения физической работоспособности, улучшения физических качеств, а также для стабилизации артериального давления. Кроме того, ставилась задача обретения душевного спокойствия, равновесия, уменьшения подверженности стрессам и нормализации эмоционального фона.

В течение одного семестра, используя одну из методик программы «Разумное тело», в частности систему упражнений «Фитнес-йога», начали заниматься 40 студенток в рамках учебной программы. Из них под наблюдением находилось 20 студенток основного и 20 студенток специального медицинского отделения с выраженной гипотонией.

На данном этапе наших исследований можно сказать, что студентки как основного, так и специального медицинских отделений одинаково справились с выполнением предложенного комплекса «Фитнес-йога». Показатели гибкости, используя тест (наклон вперед сидя) увеличились в среднем у студенток основного отделения на 5 см, а у студенток специального на 4,9 см, т. е. без достоверных различий. Студентки проявляли большой интерес к занятиям, заметно улучшилась посещаемость, наметилась тенденция улучшения состояния здоровья девушки, т. е. достоверной нормализации артериального давления, снижения частоты простудных заболеваний, повысились результаты контрольных тестов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что данная методика реализует индивидуальный подход, увеличивает уровень положительной мотивации студенток к занятиям физкультурой. Посредством внедрения новых методик преподаватели кафедры физического воспитания могут разнообразить занятия физической культурой и повысить их эффективность.

Библиографические ссылки

1. Яковлев В. П. Психологическая нагрузка и здоровье человека // Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 50–53.
2. Сафонова Ж. Б. Физическое воспитание студентов с отклонением в состоянии здоровья (проблемы и противоречия) // Актуальные вопросы безопасности здоровья при занятиях спортом и физической культурой : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. Т. 2. Томск, 2004. С. 199–202.
3. Бондарь С. Б., Молофеев А. Ю. Методика занятий у студентов с вегето-сосудистой дистонией : учеб.-метод. пособие. Ульяновск, 2004.
4. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. Новосибирск : СО РАМН, 2003.

T. V. Chernyshova

Omsk State Technical University, Russia, Omsk

USING THE «REASONABLE BODY» IN LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH VASCULAR DYSTONIA

Thus we can conclude that described technique gives the opportunity to implement individual approach, to increase the level of students' positive motivation to physical training studies. By means of implementing new methods the teachers of the physical education department can raise the efficiency of studies and diversify them as well.

Keywords: physical training, students, individual approach, «Body and mind», the vegetative-vascular dystonia.

© Чернышова Т. В., 2011

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

**ФИТНЕС КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Все это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Фитнес как элемент здоровьесберегающих технологий может использоваться на занятиях по физической культуре.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, фитнес, учебный процесс, физическая культура, всесторонне развитая личность.

Понятие «фитнес» происходит от английского глагола «to be fit for» – это быть в форме, быть бодрым, здоровым. Появившийся в США термин стремительно вошел в интернациональную спортивную лексику и стал широко использоваться в физической культуре России. На ранних этапах его применяли для оценки физической подготовленности занимающихся. В процессе эволюции значение слова «фитнес» изменилось. Его стали использовать в оценке пригодности к труду, качества жизни – как символ социальной успешности. Сегодня оно обозначает различные виды двигательной активности, сбалансированное питание, косметические процедуры и диагностику физического состояния.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья студентов. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в вузе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие условия учебно-воспитательного процесса должны основываться на государственных образовательных стандартах, которые предполагают создание программно-методического и материально-технического обеспечения (новые программы и учебники, переработка действующих программ и учебников, учебно-наглядные пособия и учебное оборудование) в соответствии с содержанием, организацией образовательного процесса и физиолого-гигиеническими требованиями к нему. Приведение в соответствие академических требований возможностей учеников, индивидуализация этих требований в качественном и количественном отношении, придание содержанию образования личностного смысла позволяют создать условия для раскрытия потенциальных возможностей ученика, что делает обучение успешным и помогает избегать и педагогической запущенности и академической неуспеваемости.

Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии – это один из стресс-факторов, негативно влияющий на здоровье. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

В системе высшего профессионального образования при формальном декларировании стратегии гармоничного развития студентов приоритет отдается их интеллектуальному развитию в ущерб физическому развитию и здоровью. Не случайно число студентов, отнесеных по показателям заболеваемости к специальной медицинской группе, на сегодняшний день превышает критический уровень 35 %. По данным Госкомстата Российской Федерации за 2008 г. более 50 % учащейся молодежи имеют ослабленное здоровье, а 80 % страдают ги-

подинамией. Сейчас занятия по физической культуре должны выглядеть не как погоня за результатами, а кропотливая работа преподавателя и студента над укреплением здоровья. Физическая культура в вузе служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке студентов к выходу на работу по специальности. В современном вузе отличительной и главной особенностью предмета «Физическая культура» должен стать приоритет здоровья.

В 2010 г. нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 130 респондентов (студенты I и II курса). Была разработана анкета, включающая в себя вопросы, позволяющие выявить:

- мотивы посещаемости уроков физкультуры;
- возможные пути повышения интереса и удовлетворённости от урока физкультуры;
- отношение к новым видам фитнеса.

На основании проведённого анализа результатов анкетирования студенток университета и изучения данных научно-методической литературы можно сделать вывод, что фитнес вызывает повышенный интерес, поэтому его применение на занятиях со студентами педагогического университета может стимулировать интерес к занятиям физической культуры.

Опрос, проведенный среди студенток педагогического университета, показал, что 42 % респондентов хотят применения на уроках различных направлений фитнеса. А еще 50 % девушек выразили своё желание заниматься на уроке под музыку. По результатам этого анкетирования можно сделать вывод о необходимости интеграции различных видов, средств и методов фитнеса в физическую культуру студентов.

Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, стрейчинг вне зависимости от их специфической направленности и решаемых главных и частных задач находят отражение в той или иной направленности уроков физической культуры: легкоатлетической гимнастической, игровой и т. д. Они способствуют разнообразию средств в проведении подготовительной и заключительной частей урока. Их элементы повышают интерес урока, придают ему новую эмоциональную окраску.

Применение элементов фитнеса в подготовительной части урока любой направленности, прежде всего, должно отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся. В подготовительной части уроков с легкоатлетической направленностью включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжкам, метаниям. Упражнениям для подвижности суставов способствуют джаз-аэробика, фанк и т. д. На уроках гимнастики используется степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, скрип-аэробика, шейпинг. На уроках с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач урока, применяется классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с неожиданными остановками, прыжками, упражнениями степ-аэробики на гимнастической скамейке. На уроках лыжной подготовки, когда погодные условия не позволяют выходить на улицу, в зале проводятся упражнения силовой аэробики: с резиновыми бинтами под музыку, терра-аэробика, с набивными мячами, упражнения степ-аэробики на скамейках, классическая аэробика.

Для решения задач основной части урока применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, силы, гибкости и других двигательных способностей, необходимых для реализации задач, поставленных на уроке физической культуры любой направленности.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются элементы фитнеса: стретчинг, йога-аэробика. Также фитнес активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы.

Стремление студентов к достижению красивого и гармоничного телосложения заложено в основу фитнеса. Улучшение здоровья, способность адекватно действовать в стрессовых и экстремальных ситуациях – вот реальные преимущества фитнеса. Студенты, занимающиеся фитнесом регулярно делают это с удовольствием и с нетерпением ждут начала очередного

занятия. В результате этих занятий они улучшают свое здоровье, лучше выглядят, становятся стройнее, повышают качество своей жизни.

Как показывает практика и данные проведённых опросов студенток университета, внедрение элементов фитнеса в урок по физической культуре вызывает положительную мотивацию к уроку, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. По направленности уроков на первое место они ставят танцевальную аэробику и шейпинг. Растёт интерес к силовым упражнениям под музыку. Также из ответов студентов можно предположить, что включение в уроки фитнеса смогло бы удовлетворить их потребность и в новизне, и в музыкальном сопровождении, тем самым повысив плотность самого урока, где основная часть могла бы проводиться по общепринятой программе.

Систематические занятия фитнесом позволяют:

- справиться с требованиями интенсивной учебной деятельности без чрезмерного напряжения за счет расширения резервов адаптации организма к стресс-факторам;
- нормализовать эмоциональный тонус и успешно преодолеть физическое напряжение и различные стрессы, что, в конечном счете, повышает творческую активность студентов, их работоспособность и положительно оказывается на эффективности учебных занятий, а также формирует и совершенствует физические качества и жизненно важные умения и навыки;
- повышать расход энергии, компенсируя избыток питания, тем самым помогая контролировать вес и бороться с ожирением, снизить риск заболевания атеросклерозом, гипертонической и ишемической болезнями сердца.

Таким образом, по результатам многочисленных исследований и анализу методической литературы можно сделать выводы о том, что в студенческой среде наблюдается неудовлетворенность содержанием академических занятий физической культурой, что негативно скрывается на уровне физической подготовленности и состояния здоровья. В связи с этим является актуальным поиск эффективных путей оздоровления студентов, повышения уровня их физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни и практическая их реализация в учебном процессе.

Для поддержания нормального состояния здоровья необходимо включение фитнеса и в занятия по физической культуре, и в дополнение к повседневной деятельности. Тренирующее воздействие физических нагрузок на основные функциональные системы организма позволяют поддерживать здоровье студентов на оптимальном уровне.

Фитнес как элемент здоровьесберегающей технологии в учебной дисциплине «Физическая культура» является одним из эффективных воздействий формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Фитнес может содействовать изменению негативного отношения к урокам физической культуры, он является действенным средством повышения интереса у студентов к занятиям физическими упражнениями, способствует повышению уровня здоровья молодёжи.

M. A. Shadrina

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

FITNES AS AN ELEMENT OF HEALTH-TECHNOLOGY IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION

New quality of education can be reached by creation of certain conditions which are directed on conservation and strengthening of health of students. All this requires from teachers special approaches of education which is based on principles of health care. Aerobics as an element of technologies of saving of health can be used on physical education lessons.

Keywords: technologies of saving of health, aerobics, training, classes, physical training.

© Шадрина М. А., 2011

И. Н. Шевелева

Омский государственный технический университет, Россия, Омск

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПОЗИЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК

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 состоянии здоровья молодого поколения, в частности девочек и девушек, которые составляют основу будущего генофонда всей нации в целом, выявлены негативные тенденции [1; 2]. При этом у большинства из них отмечается низкая двигательная активность и поверхностное представление о многочисленных факторах риска нарушения репродуктивного здоровья [3; 4].

Результаты собственных наблюдений подтверждают негативные тенденции в показателях, характеризующих репродуктивное здоровье.

Наличие вредных привычек и снижение физической активности студенток свидетельствует о подверженности их риску возникновения нарушений репродуктивного здоровья и вероятности снижения морфофункциональных показателей, ухудшающих генеративную функцию будущей женщины. При этом выявлено, что у студенток не сформированы мотивационные установки к занятиям физической культурой, а также низкий уровень информированности о факторах риска нарушения репродуктивного здоровья и положительном влиянии физических упражнений на формирование и коррекцию репродуктивного здоровья.

Вместе с тем в высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» не предусматривает проведение занятий со студентками с позиции профилактики нарушения репродуктивного здоровья. Но в студенческие годы еще есть возможность внести существенные корректизы либо компенсировать упущенную ранее направленность образовательного процесса студенток путем повышения знаний о репродуктивном здоровье, формировании навыков поведения, нацеленного на повышение физической активности и нравственного самовоспитания.

Анализ учебных программ по дисциплине «Физическая культура» для вузов за период с 1975 по 2000 гг. показал, что до 1991 г. они содержали два раздела: теоретический и практический. Начиная с 1991 г., учебная программа по «Физической культуре» включала и методический раздел в объеме 100 часов, который состоял из практикумов-консультаций: по самоконтролю за состоянием организма в процессе занятий физической культурой; по освоению базовых вариантов самостоятельных занятий; о физической активности в период напряженных умственных нагрузок, т. е. экзаменов; по подбору индивидуальных комплексов для исправления недостатков фигуры и т. п. Вопрос профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток с использованием средств физической культуры даже не ставился. Впервые в учебную программу методико-практический подраздел был включен в 1994 г. в количестве 36 часов (табл. 1).

Программы 1994 и 2000 гг. по распределению учебных часов на освоение основных разделов не отличались. Учебно-тренировочные занятия по-прежнему были направлены на обеспечение необходимой двигательной активности для достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента. Совершенствование физического развития и освоение необходимых навыков, связанных

ных с будущей трудовой деятельностью, а также формирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности являлось одной из главных задач физического воспитания молодёжи.

Таблица 1

**Распределение часов на освоение основных разделов
учебной программы 1994 и 2000 гг.**

Курс	Теоретический (лекции)	Разделы программы (кол-во часов)			Общее кол-во часов	
		Практический		Контрольный		
		Методико- практический	Учебно- тренировочный			
I	16	14	88	18	136	
II	6	14	98	18	136	
III	2	6	50	10	68	
IV	2	2	54	10	68	
Итого	26	36	290	56	408	

Методико-практический подраздел 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. [4].

При этом была представлена дополнительная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения, но она также не предусматривала использование 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. При этом было увеличено на 8 часов время, отведенное на него, за счет учебно-тренировочных занятий. Данное изменение связано с необходимостью увеличения количества часов на методико-практический подраздел программы для действенного формирования знаний и приобретения практических навыков по использованию средств физической культуры в профилактике нарушения репродуктивного здоровья студенток.

Кроме того, отличие заключалось в том, что часы, отведённые на освоение теоретического раздела (лекции) учебной программы, были более равномерно перераспределены на весь период (4 года) обучения в вузе. Это связано с тем, что итоговый экзамен по дисциплине «Физическая культура» сдают на IV курсе. При этом повышение уровня знаний в области физической культуры и спорта, а также индивидуального здоровья, в том числе и репродуктивного, на старших курсах способствует более осознанному отношению к занятиям у студенток.

Следует отметить, что общее количество часов, необходимое на освоение каждого раздела программы, на период обучения осталось неизменным и соответствовало Государственному образовательному стандарту.

В табл. 2 представлено перераспределение часов теоретического и практического разделов учебной программы в нашей интерпретации по сравнению с Государственным образовательным стандартом.

Таблица 2

**Распределение часов на освоение основных разделов учебной программы
в сравнении с Государственным образовательным стандартом**

№	Разделы программы	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Всего часов
1	Теоретический (лекции)	16 8	6 8	2 6	2 4	26 26
2	Практический	102 110 88 98	112 110 98 98	56 52 50 42	56 54 54 44	326 326 290 282
2.1	Учебно-тренировочный					
2.2	Методико-практический	14 12	14 12	6 10	2 10	36 44
3	Контрольный	18 18 136 136	18 18 136 136	10 10 68 68	10 10 68 68	56 56 408 408
	Итого					

Примечание: в числителе – часы Государственного образовательного стандарта; в знаменателе – экспериментальной программы.

Изучение и освоение разработанного нами содержания программы профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток осуществлялось на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях. Предусматривалось не только изучение анатомо-физиологических особенностей женского организма, влияния образа жизни и гендерного поведения студенток на репродуктивное здоровье, но и формирование ценностных ориентаций на создание семьи, рождение детей, освоение комплексов физических упражнений для благоприятного протекания до и послеродового периода. Практическая часть занятий включала обучение самодиагностики состояния репродуктивного здоровья студенток по модифицированной нами скрининговой системе его оценки. Выявленная степень нарушения репродуктивного здоровья студенток предусматривала назначение разработанных нами рекомендаций и при необходимости консультации врача. Кроме того, проводилось изучение и освоение метода су-джок-терапии для снижения болевых ощущений во время менструальной фазы цикла.

Оценка качества полученных знаний и умений, проводилась по модульно-рейтинговой системе в нашей интерпретации.

Заседания «круглого стола» в интерактивной форме по проблеме охраны репродуктивного здоровья, используемые на методико-практических занятиях, были направлены на приобретение знаний о возможности профилактики его нарушения, за счет снижения факторов риска и целенаправленного использования средств физической культуры. Включение в учебно-тренировочные занятия дозированной ходьбы с восхождением, бега, силовой подготовки, обязательное выполнение специальных физических упражнений с учётом анатомо-физиологических особенностей женского организма, разученных на методико-практических занятиях, способствовало повышению не только общей физической активности студенток, но и оптимизации профилактического и оздоровительного направлений воздействия процесса физического воспитания.

В целом, результаты проведенной работы подтверждают необходимость включения в методико-практический подраздел дисциплины «Физическая культура» программы профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток.

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. Ульянова Н. А. Современное состояние готовности выпускника-педиатра к использованию средств физической культуры в улучшении репродуктивной функции девочек-подростков // Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты : тез. IV Всеросс. науч.-практ. конф. Липецк : ЛГПУ, 2004. С. 126–128.
4. Шушунова М. С. Нетрадиционные методы лечения гинекологических заболеваний у девочек и девочек-подростков. М. : Триада-Х, 2000.
5. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений. М. : [б. и.], 2000.

I. N. Sheveleva

Omsk State Technical University, Russia, Omsk

METHODICAL SOFTWARE PHYSICAL EDUCATION FROM THE PERSPECTIVE OF PREVENTING VIOLATIONS OF REPRODUCTIVE HEALTH OF FEMALE STUDENTS

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

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

E. E. Берко

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

СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Проблемы медико-социальной реабилитации связаны с региональными условиями, наличием или отсутствием специальных реабилитационных центров, специалистов-дефектологов, недостаточными формами социальной поддержки, недоступностью здравоохранения, образования, культуры, бытового обслуживания, отсутствием надлежащей архитектурной среды.

Ключевые слова: инвалидность, социальная реабилитация, медицинские аспекты, социально-средовая реабилитация, восстановление, трудоспособность.

В Российской Федерации на протяжении многих лет уровень инвалидности, как один из показателей здоровья населения, остается достаточно высоким. Рост инвалидности в нашей стране свидетельствует о снижении уровня здоровья нации в целом.

Инвалид характеризуется как лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеванием, последствиями травм или анатомическими дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

В развитие этого определения этот же закон вводит еще один признак инвалидности – нуждаемость такого лица в социальной защите. Особый правовой статус установлен для инвалидов, не достигших 18-летнего возраста. Эта категория называется «дети-инвалиды». Порядок признания граждан, в том числе и не достигших 18 лет, инвалидами (возрастные изменения введены в закон с 1.01.2000 г.) установлен постановлением Правительства РФ от 13.08.1996 г. № 965, в соответствии с которыми гражданин признается инвалидом при наличии следующих условий:

- нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма;
- ограничение жизнедеятельности;
- необходимость осуществления мер социальной защиты.

По разным основаниям все инвалиды делятся на несколько групп:

- по возрасту – дети-инвалиды и инвалиды-взрослые;
- по причинам происхождения инвалидности – инвалиды с детства, инвалиды войны, инвалиды труда, инвалиды общего заболевания;
- по степени трудоспособности – инвалиды трудоспособные и нетрудоспособные.

Инвалидность у детей означает существенное ограничение жизнедеятельности, она способствует социальной дезадаптации, которая обусловлена нарушениями в развитии, затруднениями в самообслуживании, общении, обучении, овладении в будущем профессиональными навыками.

Какие проблемы возникают в процессе их социальной реабилитации?

Прежде всего, это социальные проблемы: недостаточные формы социальной поддержки, недоступность здравоохранения, образования, культуры, бытового обслуживания, отсутствие надлежащей архитектурной среды. Проблема инвалидности не ограничивается медицинскими аспектами, она в гораздо большей степени является социальной проблемой неравных возможностей.

Главная проблема человека с ограниченными возможностями заключается в нарушении его связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками, ограниченном общении с природой, недоступности ряда культурных ценностей, а иногда и элементарного образования. Эта проблема является следствием не только субъективного фактора, каковым является состояние физического и психического здоровья человека, но и результатом социальной политики и сложившегося общественного сознания, которые санкционируют существование недоступной для инвалида архитектурной среды, общественного транспорта, социальных служб.

Проблемы медико-социальной реабилитации связаны с региональными условиями, наличием или отсутствием специальных реабилитационных центров, специалистов-дефектологов в местах проживания семей, где есть инвалид.

Осуществление социальной реабилитации в значительной мере зависит от соблюдения ее основных принципов. К ним следует отнести: этапность, дифференцированность, комплексность, преемственность, последовательность, непрерывность в проведении реабилитационных мероприятий, доступность и преимущественную бесплатность для наиболее нуждающихся.

В практической социальной работе реабилитационная помощь оказывается различным категориям инвалидов. В зависимости от этого определяются и важнейшие направления реабилитационной деятельности.

Социально-средовая реабилитация инвалидов – это комплекс мер, направленных на создание оптимальной среды их жизнедеятельности, обеспечение условий для восстановления социального статуса и утраченных общественных связей. Такая реабилитационная деятельность нацелена на обеспечение инвалидов специальным оборудованием и оснащением, которое позволяет им быть относительно независимыми в бытовом плане.

В России из общего числа инвалидов не менее 3/4 нуждаются в технических средствах реабилитации. До недавнего времени в стране насчитывалось всего 30 наименований реабилитационных средств против 2000, которые были известны в мире. В результате реализации федеральной комплексной программы «Социальная поддержка инвалидов», принятой правительством в январе 1995 г., ситуация стала меняться к лучшему. На начало 1998 г. насчитывалось уже более 200 наименований реабилитационных средств для инвалидов.

Социальная реабилитация, будучи одной из общих технологий социальной работы, направлена на восстановление не только здоровья, трудоспособности, но и социального статуса личности, его правового положения, морально-психологического равновесия, уверенности в себе.

Таким образом, социальная роль человека в действующем правовом поле и конкретных экономических условиях отступала на второй план, и понятие «инвалид» не рассматривалось с точки зрения многопрофильной реабилитации, использующей социальные, экономические, психологические, образовательные и другие необходимые технологии. В настоящее время инвалидность является одним из важнейших показателей социального неблагополучия населения, отражает социальную зрелость, экономическую состоятельность, нравственную полноценность общества и характеризует нарушение взаимосвязей человеком-инвалидом и об-

ществом. Учитывая тот факт, что проблемы инвалидов затрагивают не только их личные интересы, но и в определенной степени касаются их семей, зависят от уровня жизни населения и других социальных факторов, можно констатировать, что их решение лежит в общенациональной, а не узковедомственной плоскости и во многом определяет лицо социальной политики государства.

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

SOCIAL PROBLEM OF REHABILITATION OF PERSONS WITH DISABILITIES

Problems of mediko-social rehabilitation are connected with regional conditions, with presence or absence of the special rehabilitation centers, experts insufficient forms of social support, inaccessibility of public health services, education, culture, consumer services, absence of the ought architectural environment.

Keywords: physical inability, social rehabilitation, medical aspects, socially-sredovaja rehabilitation, restoration, work capacity.

© Берко Е. Е., 2011

E. K. Гниденко, A. A. Рымарчук
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В ВУЗАХ

Использование любых видов двигательной активности в целях физического развития и укрепления здоровья, особенностью которых является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям человека или группы людей. В связи с этим, полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичность и продолжительность, время суток, содержание, средства, методы и формы организации – все это как раз и является одним из критериев и показателей физической рекреации.

Ключевые слова: физическая рекреация, здоровье студентов и молодежи, рекреационные мероприятия, рекреационная методология.

Рекреация – это активный отдых внепроизводственной, учебной, научной и спортивной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека и приносящий удовольствие от этого мероприятия. В то же время физическая рекреация – это активный отдых, во время которого используются средства физической культуры, ее формы и методы. В этом процессе применяются ее основные функции: медико-биологические, социально-культурные (воспитательные) и социально-биологические. Во время рекреационных мероприятий учитывается разумное начало и непрерывность проводимых мероприятий, комплексный поэтапный подход, единство рекреационных методов, социальная направленность, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль [1; 2].

Занятия физической рекреацией решают преимущественно оздоровительные задачи. Этому способствуют разнообразные формы ее проведения, которые допускают изменения

характера и содержания физических упражнений в зависимости от мотивов, интересов и потребностей студентов. Однако, несмотря на свободу выбора содержания, характера и форм занятий физическими упражнениями, положительный эффект можно получить лишь благодаря грамотной и умелой реорганизации знаний и их влияния на молодой организм. Свободное влияние различными средствами и формами физической рекреации воспитывает у молодежи чувство естественного желания регулярно заниматься физическими упражнениями, более частого общения с природой.

Проблема физической рекреации в настоящее время привлекает внимание не только ученых, но и ведомств здравоохранения, образования, физической культуры, причем эта озабоченность обоснована высокой заболеваемостью и снижением трудоспособности населения, наибольшей частью у молодого поколения.

Применение физической рекреации в учебном процессе, лечебно-профилактических, культурно-развлекательных учреждениях и в быту дает возможность сформировывать, восстанавливать, укреплять и сохранять здоровье человека [3].

Ознакомление студентов с основами физической рекреации является неотъемлемой целью для поддержания здорового образа жизни. Для выполнения этой цели сформулированы задачи:

- изучить актуальные проблемы здоровья молодого поколения в подборе рекреационных мероприятий;
- раскрыть проблемные аспекты физической рекреации, ее основные положения и принципы;
- обосновать применение физической рекреации в плане оздоровления студента.

На формирование привычной двигательной активности у человека влияют как благоприятные, так и неблагоприятные социальные факторы. В связи с этим можно выделить проблемные направления:

- гигиеническое (предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья);
- оздоровительно-рекреативное (предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул – в целях восстановления функций организма и профилактики переутомления);
- общеподготовительное (обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне норм и требований);
- лечебное (заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий в общей схеме лечебных мер по восстановлению здоровья) [4].

Не менее важным в проблемных аспектах физической рекреации является воспитание здорового и спортивного образа жизни студенческой молодежи. При этом особая роль должна отводиться созданию в высших учебных заведениях программы здоровья студента. Эта программа должна опираться на материально-техническую базу вуза, профессорско-преподавательский коллектив и желания самих студентов. В то же время, с целью формирования, воспитания, укрепления и сохранения здоровья студентов следует рекомендовать им проводить активный отдых в санаторно-курортных условиях и местах, предназначенных для восстановительных мероприятий. В этих случаях рекомендуется учитывать рекреационную экологическую оценку данного региона, как совокупность объектов культурного и природного наследия [5].

При выполнении рекреационных мероприятий важно соблюдать следующие физиологически обоснованные принципы: индивидуальный подход, сознательность, постепенность, системность, новизна, разнообразие и умеренность воздействия. Выполнение этих принципов немыслимо без использования основных средств физической рекреации:

- педагогические (грамотное планирование, рациональная организация, построение занятия физическими упражнениями и соблюдение режима);

- психологические (проведение лечебно-профилактических мероприятий);
- естественные (рациональное питание, полноценный сон, активный отдых).

Следовательно, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье – рациональная двигательная активность с учетом врачебно-педагогического контроля, т. к. она является мощным фактором, который повышает адаптационные возможности организма и расширяет его функциональные резервы.

Таким образом, физическая рекреация является новым направлением в области формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студента.

В настоящее время проблема здоровья человека, в том числе и студента, нуждается в дальнейшем изучении и разработке, так как заболеваемость молодежи становится высокой и с каждым годом увеличивается. Поэтому здоровье молодого поколения стало не только медицинской, но и социальной проблемой. У большинства из них выявлены серьезные патологические процессы, обнаружены другие негативные тенденции, связанные с тем, что не уделяется внимание организации здорового образа жизни и осознанного подхода к рекреационным мероприятиям, направленным на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья. К сожалению, большинство студентов расточительно относится к своему здоровью, совершенно не думаю о будущем.

Подводя итог, следует отметить, что разрешение указанных проблем в значительной мере поможет преподавателям ввести в учебно-воспитательный процесс вузов комплексную систему рекреационного воспитания студентов и подготовить учебное пособие, отражающее актуальные аспекты здоровья студентов.

Библиографические ссылки

1. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Культура физическая и здоровье. 2010. № 7. С. 14–16.
2. Зайцев В. П. Рекреация: воспитание и образование студентов // Культура физическая и здоровье. 2010. № 4 (12). С. 46–47.
3. Попов С. Н. Физическая реабилитация. Ростов н/Д : Феникс, 2009. С. 34–36.
4. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
5. Филатов Ю. И. Основы физической рекреации // Теория и практика физической культуры. 2010. № 11. С. 56–57.

E. K. Gnidenko, A. A. Rymarchuk
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

SUMMARY OF PHYSICAL RECREATION IN UNIVERSITIES

Use of any kinds of impellent activity with a view of physical development and the health strengthening which feature is full submission to interests, tastes, bents of the person or group of people. In this connection a full freedom in choosing of a kind and character of classes, their periodicity and duration, time of days, maintenances, means, methods and organization forms. All it just also is one of criteria and indicators of a physical recreation.

Keywords: a physical recreation, health of students and youth, recreational actions, recreational methodology.

© Гниденко Е. К., Рымарчук А. А., 2011

A. A. Дубов, Л. А. Лобзикова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ИЛЛЮЗИИ ВОСПИТАНИЯ СЫНА В СКАЗКОТЕРАПИИ СТУДЕНТОВ

Рассматривается сказкотерапия как метод самопознания и психофизической коррекции студентов.

Ключевые слова: терапия, сказка, психика, воспитание, студент, сын.

Среди современных студентов немало замечательных парней и девушек. Вместе с тем, обработка сознания дает свои плоды. Во многих студенческих творческих работах подсознательно отражаются язвы нашего времени.

Сказкотерапией как методом самопознания и психофизической коррекции мы занимаемся в течении 8 лет в рамках занятий специальной медицинской группы, исходя из известного представления, что «все болезни от нервов», а также из определения здоровья Всемирной организации здравоохранения, отводящего здравоохранению малую часть ответственности за здоровье, а большую часть – обществу, экологии и духовности.

При написании сказок на указанную тему немало студентов отразили в них свои подсознательные проблемы, иллюзии. Иллюзия – это когда есть объект, но восприятие его исказено.

Вместе с тем, в этих сказках есть попытка преодоления сложностей. Далее сказку мы представили Людмилы Лобзиковой, студентки группы КБ-01.

В одной простой русской деревне жила дружная семья. Отец Савелий, мать Светлана и их сын Демьян. Они имели небольшое хозяйство: дом и скотный двор. Савелий и Светлана сами со всем справлялись, занятием Демьяна были игры с соседскими мальчишками. По хозяйству он не помогал, а родители говорили: «Вырастет, детство кончится, время придет, будет у него свое хозяйство, он с ним еще натерпится, а сейчас пускай играется».

Была в этой деревне давняя традиция, самый старший мужчина в деревне обучал молодое поколение различным ремеслам, учил жизненным мудростям. Мальчишек отдавали на такое обучение в возрасте 7–10 лет. Пришло время, когда Демьян должен был начать ходить в такую школу для мальчиков, родители думали, что там-то он всему и научиться. Но ожидания их не оправдались, Демьян наотрез отказался туда ходить, а когда его заставляли, сбегал оттуда. И игры его уже так не интересовали, большую часть времени он бездельничал.

«Что посеешь, то и пожнешь! Чего же мы с тобой хотели, ведь мы его к хозяйству не приучали», – сказал Савелий.

«Выходит сами виноваты, сын у нас лодынь, – ответила ему Светлана – вот теперь за голову хватаемся».

Отец и мать много раз пытались дать сыну какое-либо задание по хозяйству или попросить у него помочь, но бесполезно. Демьян только ругался с родителями.

Однажды ссора была настолько серьезной, что Демьян убежал из дома и забрел в густую чащу. Походил он весь день по лесу и к вечеру решил, что домой пора возвращаться. Набрел он на три тропинки.

«Пойду по правой, наверно она и ведет к деревне, вдали мне огни видятся», – решил Демьян. Шел он, шел и вышел к заброшенному ветхому дому. «Я явно тропинкой ошибся, вернусь пойду по средней» – подумал Демьян. Но какую бы тропинку Демьян не выбирал, он все равно оказывался у этого дома. «Ну что ж, зайду, переночую, а утром дом искать отправлюсь» – решил мальчик.

Зашел Демьян и увидел старуху, горбатую и похожую на старый замшелый пень. Старуха, увидя мальчика, ничуть не удивилась, а только скрипучим голосом проговорила: «Ну здравствуй Демьян, давно тебя жду, как узнала, что ты в лесу, решила тебе помочь дорогу к моему дому найти, сделала так, что все тропинки к моей избе ведут». Демьян не представлял

то ли снится ему это, то ли взаправду. Все же обратился к этой старухе: «А вы, бабушка, кто? И почему меня ждете?»

«Я баба Яга, а жду тебя потому что проголодалась, в тебе есть питательное для меня непослушание, полезная вредность, а еще вкусная лень. Родителям не помогал, делать ничего не умеешь, значит беспомощен. Готовься, завтра я пирожить буду. Ты парень крупный, мне и пообедать хватит, и законсервировать еще останется».

Не промолвив и слова, мальчик не заметил, как оказался в темнице.

«Ну что доигрался, теперь я в темнице, а завтра буду съеден, а все из-за того что не мог с ленью совладать и родителям помочь. Все игры закончены, теперь я понимаю, что я беспомощен, никто мне не поможет, ни мамы, ни папы рядом нет», – задумался Демьян.

«Пан или пропал, я завтра Яге докажу, что я способен с хозяйством управляться и послушание во мне есть».

Наутро Яга открыла дверь темницы. «Постой – сказал Демьян, – мне хозяйство под силу, я тебе помогу, любое твое поручение выполню, а взамен ты мне жизнь даруешь и домой отпустишь».

«Идет» – ответила Яга.

Вышел Демьян оглядеть, что делать и сколько, и взялся за дело. Сначала за одно дело примется, с первого раза не получится, он еще раз взымется, со временем стало у него получаться. Постепенно с работой управился. Что нужно было отладил, что нужно было сделать, все сделал.

«Ну что, уговор есть уговор, тем более пока ты исправлялся, хорошим становился, все плохое в тебе испортилось, не буду тебя есть, отравлюсь еще, ступай домой, ты свободен», – сказала Яга.

Демьян, счастливый со всех ног понесся домой. За это время у Яги он понял, как был глуп. Как бесполезно тратил время на безделье. Он с упоением представлял, как они вдвоем с отцом работают, а потом как мать наливают им прохладное молоко, наполненное ее заботой и любовью, и какое же это для него счастье.

Вот деревня рядом, он заходит в дом и видит перед собой пожилых женщину и мужчину. «Неужели я дом перепутал», – подумал про себя Демьян.

«Демушка, это ты! Я знала, я знала, что ты не умер!», – произнесла женщина.

«Мать, отец? Что случилось?» – спросил он, не веря своим глазам.

И рассказали Демьяну родители, что с того времени как он убежал прошло 20 лет, все соседи считали, что он заблудился в лесу, да там и умер. Он подошел к зеркалу и увидел в нем молодого мужчину. Вот хитрая Яга сделала так, что 20 лет показались ему короткой неделей. Только родители верили, что он жив, но не надеялись перед смертью сына увидеть.

«Родители, да о какой же вы смерти думаете, вам еще внуков и правнуков нянчить, уму разуму их учить».

«И вправду», – решили Савелий и Светлана, – «начинается новая жизнь, как мы могли о таком счастье забыть, о внуках»

Вскоре Демьян создал свою семью, любил, чтил мать и отца, жил так как представлял себе. И вся семья их была счастлива.

Комментарии: неведомая сила заставляет их своих героев – сына и родителей (иногда к сожалению и одного родителя) – в «воспитательных» целях разлучать на годы и десятилетия. Это говорит как о культурной, психологической и социальной неготовности большинства молодежи быть родителями, так и даже о том, что они об этом не могут правильно помыслить о самом главном в жизни – о ней самой, «благодаря» годам, проведенным в садике, школе, вузе, информационном обществе и современной семье.

С другой стороны, другая неведомая сила – чужие люди (так и до геноцида ювенальной юстиции недалеко), некие волшебные персонажи несут истину их детям, что возможно говорит о том, что подсознательно чувствуется молодежью духовный голод общества потребления.

Если чувствуется духовный голод, значит не все потеряно. А вопрос этот – потерять института семьи, рода стоит и в обществе, и в государстве, и в каждом из нас. Не случайно под-

сознательно есть чувство вины за образ неправильного воспитания, который проявляется в словах матери. Есть и их надежда на новую жизнь во внуках. Есть архетипический страх обратного поглощения женщиной – Бабой Ягой (образом смерти, перехода в иной мир). Но в итоге происходит перерождение, как бы умирание и рождение заново у Бабы Яги.

Молодежи конечно необходима помощь. Необходимо, чтобы семья, род, дети, их воспитание не воспринимались иллюзорно, искаженно по отношению к действительности и опыту предков.

Помощь молодежи нужна в том, чтобы не отнимать у неё традиции любви и трудолюбия предков под разными предлогами, не мешать жить в этом. Но требовательно и с любовью содействовать им, их жизни в традициях счастья любви и трудолюбия.

A. A. Dubov, L. A. Lobzikova
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

ILLUSIONS UPBRINGING SON IN FAIRY TALE THERAPY STUDENTS

This article discusses fairy tale therapy as a method of self-knowledge and psycho-physical adjustment of students.

Keywords: therapy, a fairy tale mentality, education, student, son.

© Дубов А. А., Лобзикова Л. А., 2011

А. А. Дубов, Д. А. Андреев, А. А. Боброва, А. С. Осинцева, С. В. Тананыкин
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СЫНА В СКАЗКОТЕРАПИИ СТУДЕНТОВ

Рассматриваются воспитательные установки родителей сыновьям, через призму студенческого мировоззрения.

Ключевые слова: воспитание, мужчина, женщина, сказка, сын.

В российских гуманитарных исследованиях немало пишется про гендерные вопросы, по-русски – мужские и женские.

Иногда исследователи интересуются родительскими установками молодежи, но реже, чем требует ситуация. Тем не менее, в этих установках много что происходит, что отражается и в тех сказках, что пишут студенты.

Сказкотерапией как методом самопознания и психофизической коррекции мы занимаемся в течении восьми лет в рамках занятий в специальной медицинской группы, исходя из известного представления, что «все болезни от нервов», а также из определения здоровья Всемирной организации здравоохранения, отводящего здравоохранению малую часть ответственности за здоровье, а большую часть – обществу, экологии и духовности.

Далее приводится сказка студента с комментариями Андреева Дмитрия Александровича БС-01.

Заработав своим трудом один торговец ежедневно давал своему сыну один золотой и говорил: – «Возьми, сынок, береги и старайся копить деньги». Сын выбрасывал эти деньги в воду. Отец узнал об этом, но ничего не сказал. Сын ничем не занимался, не работал, ел и пил в доме отца. Однажды торговец сказал своим родственникам: «Если мой сын придет к вам и

попросит денег, не давайте». Затем он позвал сына и обратился к нему со словами: «Иди сам зарабатывай деньги, принесешь – посмотрю, каковы же они, заработанные тобой деньги». Сын пошел к родственникам и стал просить денег, но они ему отказали. Тогда он вынужден был наняться на работу чернорабочим. Весь день сын босыми ногами размешивал известь и, получив один золотой, принес эти деньги отцу. Отец сказал: «Ну вот, сынок, теперь иди и брось в воду заработанные тобой деньги». Сын ответил: «Отец, как же могу я выбросить их? Разве ты не знаешь, какую муку я принял из-за них. Пальцы на моих ногах до сих пор горят от извести. Нет, я не смогу выбросить их, рука моя не поднимется». Отец ответил: «Сколько раз я давал тебе по одному золотой, а ты уносил его и спокойно бросал в воду. Ты думал, что эти деньги доставались мне даром, без труда? То-то, сынок, пока не будешь трудиться, цену труду не будешь знать».

Комментарии: Дмитрий по-мужски четко и жестко описал то, что необходимо при воспитании ребенка, в том числе сына – это постановка границ в жизни, особенно отцом. Так как без границ ребенок чувствует себя сверхчеловеком. Не заслуженное, не заработанное растлевает ребенка и любого человека. Именно ощущение жизни дает нам ориентиры в ней.

Прочтем сказку Осинцевой Анжелики Сергеевны, гр. Бх-01.

Сказка про царя Ивана и царевича Алексея. В тридевятом царстве, в тридесятом государстве жил был царь и звали его Иван. Иван был умным добрым и благородным царем. И в один из дней он решил жениться.

Поехал Иван по своему царству в поисках невесты. Много хороших девушек он встречал, но не по душе они ему были. И вот, наконец, нашел он Марью. Она была красива, умна и добра. В скором времени они поженились и родились у них дети – два очаровательных мальчика. Их называли царевич Андрей и царевич Алексей. Мальчики росли в неге и любви. Иван и Марья старались дать им все самое лучшее: отличные учителя, добрые няни, а главное – родительская забота. Царевич Андрей рос веселым, добрым, послушным, воспитанным мальчиком, его любили все придворные и говорили: «Какой замечательный царь у нас будет!». Царевич Алексей тоже был добрым и веселым, но он очень любил пошалить. Ему его шутки казались безобидными и смешными, например, что плохого в том, что он поменял соль и сахар или рисовал мокрой землей на только что вымытых окнах.

Но придворные не понимали его шуток, они постоянно жаловались на него царице Марье. Она слушала, расстраивалась, но говорила, что у ее сына это с возрастом пройдет. Она часто гуляла с царевичами и понимала, что они растили двух хороших мальчиков и в то же время понимала, что Андрей и Алексей как день и ночь, хоть и воспитывались одинаково. Через несколько дней все царство облетела печальная весть: царица Марья заболела. Иван собрал всех самых лучших лекарей и они сутки проводили возле ее кровати. Андрей и Алексей ужасно переживали за маму, они ее очень любили и надеялись, что в скором времени она поправится.

Видя, как сыновья поникли от грусти, царь Иван решил отложить царские свои дела и уделять им больше времени. Мальчики были очень рады такому решению отца. Они хотели, чтобы их папа еще больше убедился, что они достойны своего отца. Андрей рассказывал чему он научился за день и о чем мечтает. Алексей тоже рассказывал отцу о чем он мечтает, но он хотел еще показать какой он веселый шутник и удвоил свои шалости.

Царь Иван видя все это понял, что кнут здесь будет бессилен, ведь мальчик не понимает, что он делает плохо. И решил тогда Иван рассказывать им по вечерам про подвиги своей молодости: как с помощью мужества он победил чудище, пугавшее весь народ, как отвоевал свое царство у врагов не потеряв ни одного воина, используя только ум и смелость, как завоевывал их маму, показывая свое воспитание и честь... Шло время. Царевичи слушали и все больше хотели походить на своего отца. И тут Алексей спросил: «А что нам нужно делать, чтобы стать такими же, как ты?». Мудрый Иван ответил, что просто нужно не бояться преград, быть умными, справедливыми и проявлять уважение к другим людям. Андрей и Алексей послушали советы отца. Алексей перестал шалить, он понял, что это неуважение к людям и людскому труду. А тем временем царица Марья выздоровела, и зажили они счаст-

ливо дальше. Из царевичей выросли два добрых и справедливых правителя, которых любил народ. И жили они все долго и счастливо!

Комментарий: иногда так мягко, женственно пишут парни, возможно они не из полных семей. Здесь же мы можем вспомнить, что ребенку нужна и жесткость и мягкость и безусловная любовь (за то, что ты есть) и условная (за то, что ты делаешь). Соответственно жесткость и мягкость естественно ближе либо отцу, либо матери. В каждом есть и то и другое, вопрос чего в ком больше и есть ли соответствие этих качеств полу. У Анжелики соответственно всё воспитание сыновей представлено в мягкой форме. И даже образ мужского воспитания, которое появляется только, когда мать слегла на немалое время. Конечное и мягкое должно быть в мужчине, жесткое иногда в женщине, однако важна правильная пропорция этих качеств. Остается пожелать Анжелике, чтобы она принимала в мужчинах мужское. Что будем надеяться и происходит.

Далее сказка «Братья» Бобровой Анны Алексеевны, гр. Бсм-01.

Жили-были два брата близнеца Владимир и Святослав. Очень похожи были братья внешне, да только интересы у них были разные. Владимир был склонен к наукам и всех всегда удивлял своим умом и сообразительностью, Святослав же был силен не по годам да находчив и прослыпал в деревне богатырем местным.

Однажды по весне услышали братья как их родители разговаривают:

«Зима была суровая, – начала матушка, – много снега выпало...»

«Это точно, – отвечает отец, – неплохо бы крышу залатать».

Тут братья переглянулись и, как будто мысли их сошлись, одновременно сказали: «Мы крышу залатаем!». «Нет, нет, – ответила мать, – как же вы одни, да без отца справитесь?»

«А я считаю, что это отличная идея, – возразил отец, – парни уже большие, сами спрямляются, а я за ними со стороны понаблюдаю, да советом помогу».

Как бы мать не переживала, но со словами мужа все-таки согласилась. Братья обрадовались и как только получили благословение матери, сразу побежали делом заниматься.

Владимир взялся за карандаш и начал план чертить, каждую мелочь продумывая, все до вершка отсчитывая. Святослав же начал материалы носить, доски пилить, да гвозди вбивать. Но как только братья забирались на крышу, они начинали делать все по-своему, и приходило это только к спорам. Каждый доказывал другому, что его технология лучше. Владимир говорил, что все надо делать по плану, а Святослав утверждал, что на глаз всегда лучше. И споры их касались каждой мелочи, начиная от ширины доски, заканчивая цветом гвоздя.

Долго еще не могли сойтись во мнениях братья и в итоге решили они пойти за советом.

Выслушал он своих сыновей и, подумав, достал из кармана червонец. Показав его сыновьям с обоих сторон, он начал: «У каждой монеты есть две стороны, но только тогда, когда эти две стороны вместе, монета имеет свою цену».

Выслушали отца братья и поняли, что причина их споров не в том, что кто то из них хуже строит, а в том, что работали они порознь.

Как только соединили братья свои усилия, работа пошла полным ходом, один отмерял, второй прибивал.

В итоге справились наши герои за несколько дней, а крышу залатали не только на доме, но и на бане.

Комментарий: как-то расходится то обстоятельство, что парни уже большие и то, что они еще не всю домашнюю работу делают, а также о том что вопрос обучению этой работе отцу надо согласовывать с матерью. В традиционной русской культуре это решал отец.

Тем не менее радует, что дело было сделано, что есть взаимопонимание и с матерью и отца с сыновьями. И то, что благодаря отцу, его воспитанию через образы, не просто в разговоре, а на деле, в работе пришло взаимопонимание у братьев. Видимо и предыдущим воспитанием они были готовы и к нему и к желанию работать. Все это говорит о правильных подсознательных взглядах Анны, за исключением, возможно, выше сказанного в начале комментария.

Винскевич Михаил из гр. Би-01 представил свою сказку.

Поживал некогда в селе паренёк.

И с самых ранних лет он проявил отличный ум и развитое мышление. Особенно радовалась этому его матушка.

Пошёл парень в школу. Вернётся с уроков домой – садится делать домашнее задание. За окном хорошая погода, ребята играют в мяч. Зовут и его. Но паренёк говорит: «Нет, сначала расправлюсь с уроками». Никогда не нужно было заставлять его делать это. Вот так серьёзно относился он к работе.

Никогда не бывало упрёков ему от учителей. «Ваш сын – самый успешный ученик в классе» – в сотый раз слышала от директора матушка паренька. С гордостью и умилиением смотрела она на сына.

А как-то пришло время очередного собрания родителей. Заходит матушка в класс и слушает привычные отзывы.

Но из глубины класса раздаётся голос учителя физкультуры:

«Вы всё хвалите его. Ваш сын даже подтянуться не может. Кто выйдет из него?».

Так было и вправду. Паренёк с трепетом относился к науке, к умственной работе. Только занятия в спортзале ему не удавались.

Приняла матушка это на заметку. Но она вела себя очень тактично и только ласково посмотрела на мальчишку. Да и сам он всё понял.

Вскоре парень поступил в институт. Его стало не узнать. Кружок волейбола, лыжный спорт – эти занятия заполнили все его свободное время.

Он вырос добрым и уверенным в себе человеком. А всё оттого, что был воспитываем мягко и с пониманием. Не резкие слова учителя, а добрый совет матушки помогли пареньку, потому что именно так остаётся невредимой собственная жажда к переменам.

Комментарии: выше уже говорилось о соответствующем полу соотношении мужского и женского в отце и матери, других людях. Отец, учитель мужчина может и мягко и жестко сказать, сделать в зависимости от обстоятельств. Вообще парню нужна жесткость в различных ситуациях. Другое дело, что жесткость нужна не с ненавистью, а с любовью.

Тананыкин Семен Владимирович, гр. Би-01 представил свой рассказ.

Жила была семья. Мать, отец и сын, которого родители назвали Александром. Каждый день родители уходили на работу рано утром, а сына оставляли дома с няней. Ребенок познавал мир сам, родители мало уделяли ему внимание.

Ребенок рос не по дням, а по часам. И вот, когда родители стали старыми, а Александр вырос, пришло время ему выполнить долг перед родиной и семьей. Но вот беда, он в детстве не познал таких ценностей, как семья и родина.

Поэтому в его понимании такие действия, как ухаживать за старыми родителями, отдать долг родине, ничего не значат. Он «чихал» на все, ему все были безразличны. В один прекрасный момент, когда родителям стало очень плохо, и они чуть не ушли на тот свет, он осознал все то, что ему твердили родители в последнее время. Он стал относиться более сознательно к своей жизни и жизни близких ему людей. Он больше времени стал уделять родителям, отслужил в армии. Начал жизнь с нового листа.

Эта сказка повествует о том, как не нужно воспитывать своих детей. Детство – самое лучшее время, в котором ребенок впитывает все как губка. Если не уделять время детям, то они вырастут эгоистами, людьми которым все равно, что происходит вокруг.

Комментарии: Семен написал рассказ, а не сказку, но с высоким уровнем обобщения. Родина, семья в сознании ребенка, мальчика, растущего и выросшего сына, что может быть важнее в жизни. К сожалению осознание приходит зачастую только с несчастьем или со смертью близких. Значит необходимо воспитывать не доводя до этого, а то и это бывает не помогает.

Студенты в данной работе писали и про мужское и женское воспитания, отражаясь и сами в своих работах, что будем надеяться, поможет им осознать себя. Осознать свои родительские установки, мужские и женские установки и установки на мужское и женское в воспитании сына. Чего желаем и читателям – юношам и девушкам, мужчинам и женщинам.

A. A. Dubov, D. A. Andreev, A. A. Bobrova, A. S. Osintseva, S. V. Tananykin
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

MALE AND FEMALE RAISING HER SON IN FAIRY TALE THERAPY STUDENTS

The educational setting parents to sons, through the prism of the student world.

Keywords: education, male, female, fairy tale, a son.

© Дубов А. А., Андреев Д. А., Боброва А. А., Осинцева А. С., Тананыкин С. В., 2011

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

СКАЗКОТЕРАПИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Рассматривается древний психолого-педагогический метод – сказкотерапия, используемый в работе со студентами специальной медицинской группы Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева.

Ключевые слова: здоровье, психология, педагогика, медицина, сказка, дух, студент, воспитание, физкультура.

Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом еще с тех пор, когда знания о мире передавались из уст в уста или переписывались. Сегодня под сказкотерапией понимается способ передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека. Несмотря на то, что сказкотерапия предназначена не только для детей, особенностью этого метода является то, что он обращается к чистому и восприимчивому детскому началу каждого взрослого человека.

Сочиняя сказки о своей настоящей, прошлой или будущей жизни, человек метафорически описывает реальные события. Это помогает безболезненно и безопасно пересмотреть и заново сформировать свой жизненный сценарий.

Сказкотерапия сейчас все чаще используется в психотерапии, психологии и педагогике как один из методов познания и коррекции личности. Сказки студенты пишут после инструкции специалиста. Для раскрытия идеи студента предлагается следующая схема: в творческой работе должен быть герой, который хочет достичь своей цели, и он проходит подчас непростой путь, в котором есть одно или несколько препятствий. Конечно, у героя имеется окружение: друзья, враги, среда и время. В истории должен быть сказочный ресурс, т. е. что-то чудесное: с детства мы помним волшебных зверей-помощников, палочку-выручалочку, ковер-самолет, алеинский цветочек и др.

Сказкотерапия на оздоровительных занятиях по физической культуре, в том числе и в специальной медицинской группе, имеет следующую цель: самопознание – осознание нездоровых особенностей своей личности, а на основании этого, коррекция – совершенствование и личностный рост.

С помощью сказкотерапии решаются следующие задачи:

- профилактика рецидивов заболеваний;
- помочь в психофизическом выздоровлении при психосоматическом заболевании;
- профилактика и коррекция психических зависимостей и созависимости;
- достижение позитивной динамики ценностных ориентаций;
- духовное развитие;
- нормализация отношений в семье, роде;
- сплочение студенческой группы;
- развитие коммуникативных способностей;
- профилактика и лечение неврозов, акцентуации и других пограничных расстройств личности;
- помочь в осознании жизненных стратегий и целей в управлении ими.
- содействие личной, родовой, мужской-женской, возрастной, психофизической, этнической идентификации.

Механизм действия. Сказка обращается к наиболее глубинному, древнему слою индивидуального и коллективного сознания. Известнейший исследователь волшебных сказок В. Я. Пропп показал, что корни сказки находятся в реальной жизни, в обрядах возрастных посвящений. Он открывает для нас то, что «...сказка создает повествование о мужской судьбе. При этом речь идет... о предке, учредителе рода и обычаях, который, родиввшись чудесным образом, побывав в царстве медведей и волков, вернулся, принеся оттуда огонь, магические пляски (те самые, которым обучают юношей) и т. д., и основал свой род». Условия и особенности народного мужского, женского развития, отношений «мужчина – женщина» актуальны всегда, актуальны и сейчас, учитывая патриархальность нашего общества, которая была, есть и будет, несмотря на сегодняшний искусственный, чужеродный феминизм и эмансипацию. В наше время, время распада института семьи и угрозы вырождения русских, крайне необходимо изучать и сохранять духовное и телесное наследие народа.

Эту задачу могут решать люди осмысленные, способствующие личной и коллективной идентификации студентов, занятия физической культурой, для чего отводится пусть и недостаточное, но немалое количество учебных часов. На этих занятиях возможны такие единые движения души, мысли и тела, которые соответствуют глубинному духовному психофизическому самопознанию, саморазвитию и самокоррекции. Сказку можно превратить в сценарий (например, сценарий Э. Курбановой). Он есть на указанном ниже сайте в разделе дополнительного образования в нашем предмете – русская физкультура, русская телесность.

Сказочные сценарии можно создавать с учетом их применимости на занятиях физической культурой, где необходимо выполнять упражнения, нормативы, иметь определенные знания. Также, на взгляд автора, выполнима задача через «физкультурную сказкотерапию», театрализацию применять русские традиционные оздоровительные системы.

Современные российские философы вслед за древними русами увидели смысл рода. Например, тема докторской диссертации А. С. Казенного говорит сама за себя: «Самоорганизация рода как основа разрешения социальных противоречий». Ведь если род выполняет такую роль, то он по законам диалектики является основой общественного и личного развития, развития человеческой жизни вообще! Впрочем, на Руси: Род, изначально, Творец.

Для сказок характерны гармония и целостность, природообразность и родосообразность. Именно поэтому они волшебны и незаменимы. Конечно, когда мышление конкретно (например, психически больной считает, что золотая голова – это голова из золота, или если имя героя Иван-дурак, – то значит, Иван глупый), тогда сказкотерапия малоэффективна.

Студенты иногда пишут талантливые произведения, хотя здесь литературное совершенство не является самоцелью. Даже если их самовыражение получается внешне шероховатым, зато оно идет от души.

Нередко написание и представление сказки сопровождается творческим и терапевтическим катарсисом, т. е. очищением на душевном и психофизическом уровне.

Терапевтическая сказка – это отражение автора через подсознательное отождествление с героем. Когда мы говорим, рисуем, что-то делаем, то мы отражаем себя. Дальше либо автор сам понимает про себя, делает выводы и меняется, либо это происходит в работе со специалистом. По желанию автора сказки психокоррекция с анализом его сказки может использоваться на занятиях.

Для плодотворной работы в коллективе необходима доброжелательная атмосфера поддержки, эмпатии. Группа, безусловно, необходима как катализатор положительных изменений. Для многих участников тренинга обсуждение важно не меньше, чем для автора сказки, так как при этом могут быть задеты соответствующие душевые струны у любого из присутствующих. И боль, и радость его может отзываться у нас, и мы тоже будем использовать возможность понять, что происходит с нами, какова наша цель и как к ней прийти.

Здесь мы имеем в виду конкретные терапевтические сказки и истории. Все творческие работы приводятся с согласия их авторов и снабжены комментариями. Они опубликованы в пособии «Народные традиции русских в физической культуре», а также некоторые материалы по нашим методикам есть на сайте в указанных выше разделах сайта: www.sibsau.ru.

В соответствии с последними отечественными исследованиями в области философии стоит вновь осознать, что основой развития нашего, по своей природе коллективистского общества, являются не только семейные и прочие современные ценности, но и сам род как человеческое и духовное начало и совершенство.

Воспринимая сказку в качестве отражения изначального самосознания русских и обряда возрастного посвящения молодого человека, можно ее использовать как активное положительное средство воспитания, формирования и развития личности, группы и общества, тем самым способствуя оздоровлению участников образовательного процесса.

Возможно использование сказкотерапии в психофизическом тренинге как активной формы физического воспитания студентов посредством медитации, катарсиса, театрализации в соединении со «встроенным» в тренинг физическими упражнениями. Уместнее и полезнее использовать элементы традиционных оздоровительных систем России.

Важной педагогической особенностью сказки является ее направленность на полоровое самосознание, тендерную идентификацию – 11. Для студентов и преподавателей существует направленность сказкотерапии на мужское-женское воспитательное и образовательное начала, их справедливое различие и естественные для полов отношения дружбы, симпатии, любви. Также важно учитывать в сказкотерапии патриархальные корни как нашего общества, так и сюжета и смысла самой сказки, особенно в современных условиях, где крайне сложно, часто с саморазрушением, развивается мужское начало в молодых людях и, соответственно, женское начало – в девушках. Ведь как говорили наши предки: «мужчина открывает мир, а женщина его обустраивает».

В течение пяти лет использования сказкотерапии в специальной медицинской группе СибГАУ в большинстве случаев наблюдается положительное отношение к ней студентов. Многие из них сами просят публичного чтения своих работ, согласны на их публикацию. Нормализуется самооценка авторов, поднимается их настроение, просыпается уверенность в себе, улучшается здоровье, успеваемость, и лучше происходит адаптация к условиям университета, семьи, города. Для автора сказки и его товарищей формируется положительный образ личного достижения. Автор, слушатели, преподаватель, народ зачастую становятся как бы соавторами положительного образа достижения. Чтение и обсуждение сказок в группе сверстников способствует сплочению и физкультурной мотивации группы, улучшению ее микроклимата, управляемости.

Словесная и телесно-двигательная метафора, нравственный образ, используемые в сказкотерапии, наиболее эффективны с точки зрения передачи образовательной оздоровительной информации.

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

FAIRY TALE THERAPY IN A SPECIAL MEDICAL TEAM

The ancient psycho-pedagogical method – fairy tale therapy used to work with students of special medical team of Siberian State Aerospace University named after academician M. F. Reshetnev.

Keywords: health, psychology, education, medicine, story, spirit, student, education, physical education.

© Дубов А. А., 2011

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

СОВРЕМЕННАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ РОССИИ

Рассматриваются вопросы здоровья и нездоровья молодёжи в культурологическом контексте.

Ключевые слова: физкультура, род, общество, дух, сказка, культура.

Статья ученого-психолога не должна быть лично окрашена, не должна быть криком души, так как душу из науки изгнали, статья должна звучать, только не своим голосом, так как свой голос давно изгнали, «сдавили», или должна быть со сдавленным шепотом или писком ума. Психотерапевты в связи с тем, что городская культура в нас подавляет исконную крестьянскую, лечат стеснительность, сдавленный голос тем, что заново учат людей кричать, вспоминая первичный крик новорожденного. Тем не менее, в начале нашей работы на месте дежурных слов о её актуальности, т. е. слов, существующих в силу принятой закостеневшей, омертвевшей формы, принятой когда-то самодостаточным научным сообществом, мы просто проиллюстрируем наш предмет изучения.

Около соседних моему дому медицинского колледжа, технологического университета и других вузов постоянно курят студенты и студентки, не редкость и использованные наркоманами шприцы. Большинство пьют как бытовые пьяницы, т. е. не менее стакана пива в неделю. Как-то видел беременную курящую студентку. Дают ли что то разговоры курящих и некурящих преподавателей с ними – вопрос заведомо риторический для людей современной русской культуры. Риторически выглядят вопросы: «Почему продолжается убыль населения?» «Почему каждый восьмой мужчина был лишен свободы за постперестроечное время?» «Почему мы первые в мире в потреблении алкоголя, табака, героина, в подростковых самоубийствах, в количестве абортов, в приросте миллиардеров?».

Дело далеко не в том, что мы в начале какого-то пути, например, строительства правового преуспевающего государства с рыночной экономикой (когда практически всё покупается и продается). Формальное право, рыночная экономика – это лишь одни из регуляторов жизни и тем более они вторичны по отношению к естественному праву, традиционной русской экономике, например монашества русского Севера. Формальное право, рыночная экономика вторичны по отношению к другим регуляторам: духовности, морали, народной и на-

циональной культуре, традиционной власти, традиционного самоуправления, вообще нормам традиций народа. Традиции народа (кстати, носителя власти по конституции России) постоянно подвергаются «высшими силами» искусственному вычленению из жизни путем её расчленения, а затем остракизму, т. е. изгнанию как архаичные.

При этом архаичность, почему-то бездоказательно подразумевает отрицательный смысл некоего демонизированного, мифического устаревания, дикости, примитивности, ущербности, вообще чуть ли не умственной и эмоциональной отсталости от реалий времени, бесполезность, убогость, ущербность, смехотворность и вообще государственный, общественный и личный вред.

Иногда делят традиции на хорошие и плохие. Причем это делается как раз «проходя мимо», т. е. не изнутри народной жизни, традиционно авторитарно, но без каких-либо традиционных глубинных разумных, духовных оснований и нравственного права отменять многотысячелетний народный опыт своих предков. Отменять не только для себя, своего рода, но и для народа.

Автору видится, что подобное должно квалифицироваться в нравственности и праве как ядро геноцида. Кстати, западный культ всего нового, молодого подобен культу взбунтовавшихся раковых клеток против «традиционных», «архаичных» клеток», «традиционного», «архаичного» организма.

Уточним образ изгнания или остракизма. Остракизм – в древних Афинах процедура, проводившаяся на народном собрании, чтобы прогнать неугодного народу политика. Название происходит от слова острака – кусок глиняного черепка, на котором писали имя того, кого хотели изгнать. Ввел остракизм знаменитый реформатор Клисфен, в конце VI в. до н. э. Именно за время перестройки, пришедшей от западных институтов культуры и власти через знаменитых реформаторов нашей страны, произошел очередной страшный патогенный слом народной культуры России. Не мудреное дело что-либо разделять, разбивать целостные суды народной жизни, отбрасывать неугодные черепки и властвовать, мародерствовать над омертвевшим миром. Не зря Э. Фромм писал о некрофильском характере фашизма. Есть и более страшная сила, – это духовный, т. е. менее заметный фашизм. Менее заметный особенно в нашем раскрестьяненом, раскулаченом («без царя в голове», т. е. без родового, нравственного экономического хозяина) в постсталистическом обществе.

На смену человеку, обществу родовому, вольному, самоуправляющему насаждается человек, общество, безродные, свободные, управляемые извне обманными демократическими, либеральными путями. До начала XX в. у нас в стране еще сохранялись родовые общины, и моя бабушка еще воспитывалась в таком мире.

В мире, где описанные выше явления как со стороны взрослых, так и детей, подрастающего поколения предупреждались целостным изначальным родовым строем жизни, а если и возникали, то были позорными, т. е. на деятельном обзоре, на заинтересованном виду у мира.

Современный мониторинг деструктивных тенденций – высокопрофессиональный, высокотехнологичный, даже с миллиардовыми затратами в евро, не может даже сравниться с общинным позором на миру.

Например, в 2007 г., почему не студенты (хотя были и осудившие и поддержавшие это действие) и другие преподаватели, представители власти, разных народов, а я один срезал несколько дней провисевшие многочисленные баннеры с безнравственной рекламой, установленные по всему миллионному Красноярску, в том числе перед городской администрацией, с рекламой ночного клуба с издалека читаемым текстом «Оставь стыд и совесть дома». На парапете октябрьского моста через Енисей несколько лет красуется надпись «продам Россию недорого» и руки обязательно дойдут убрать это, только после того как обращусь везде где можно, чтобы были хоть какие-то стыд и совесть в обществе.

Видимо мы этого не видим, у нас личная, общественная апатия, депрессия, занятость или нас это устраивает. Хотя уже давно хочется самому, или со студентами, друзьями замазать эти надписи.

И в отличие от бытия этих и других самоубийственных явлений, как сказали бы сейчас – род, община, мгновенно их локализовала, нейтрализовала гораздо эффективнее, чем вся современная российская государственная машина, общественная, общечеловеческая и личная культура, включая культуру студентов и преподавателей.

Можно конечно сказать, что все эти иллюстрации относятся исключительно к повседневной культуре, включая культуру студентов и преподавателей. Однако нам необходимо понять, что за повседневной культурой стоят как традиции, так и новации народной и национальной культуры вообще. Характер этих новаций в целом оказывается недостаточно осмысленным, ясно только, что это вырожденные, искаженные формы родовой народной культуры.

Изучать эти вырожденные, лавинообразно-нарастающие и делящиеся осколки, черепки можно долго, всю свою жизнь и жизнь последующих поколений. При этом превращая свою жизнь, жизнь рода, студентов и преподавателей в эту мертвую культуру – лавину осколков. Здесь я говорю о судьбе ученых, науки, института семьи, общества, государства, о судьбе природы и народов. В тоже время изучать надо по Анаксагору: «только лучшее и совершенное». Ведь по словам Л. Н. Толстого: «Все счастливые семьи счастливы одинаково, все несчастные семьи несчастны по-разному».

Ясно, что эти вырожденные новации уже зримо разрушают само существование человека, семьи, рода, общества, государства, природы. Разрушают, конечно, через искажение, изгнание материального и духовного основания народной культуры.

Народное самосознание веками использовало сказки как вместилище и проводник в поколениях родового сознания.

Именно род, родовое сознание, родовое здоровье давал и дает нам лучшее совершенное, целостное в жизни.

Далее нами приводятся личные сказки студентов, выполненные ими на оздоровительных занятиях в рамках методики сказкотерапии, позволяющей подсознательно спроектировать, осознать и очистить внутреннее психологическое культурное содержание личности через текст написанной каждым из них сказки. Студентам, занимающимся физической культурой в специальной медицинской группе в рамках авторской специализации «русская физкультура, русская телесность» давалась тема – «Воспитание сына».

Сказка Даниловец Олеси Николаевны, студентки СибГАУ, группы Mp-91.

Жил-был мужик и не было у него детей.

Очень он хотел сына, чтобы было продолжение рода, чтобы фамилия его не канула в небытие. Почти отчаялся мужик, пить начал с горя, ни с кем не хотел говорить, даже с женой своей верной и любимой. Пошел он в лес, напился до чертиков и уснул.

Спит он и видит сон, старушка подходит к нему и говорит – будет у тебя сын, если будешь делать все так, как я скажу. Приди вечером, возьми зерна и, перебирая их в руках, произнеси молитву богине плодородия, да приговаривай все то, чему ты сына своего научишь.

Проснулся мужик и побрел домой, встал в угол и давай читать:

«Подари мне, Макошь, сыночка удалого

Крепкого как горы наши

Быстрого как реки

Красивого и ясного как солнце красное.

Научу я его всегда быть смелым как лев,

Умным как мудрец.

Пусть продолжит он мой род с достоинством и буду горд за него».

И так каждый день повторял он эту молитву, а весной, когда все зацвело, родился у мужика долгожданный сын, ведь не зря весна на Руси традиционно связывалась с женским началом, дарующим жизнь. Назвал мужик сына Переславом (на Руси наиболее славный) и воспитывал так как обещал богине плодородия, говорил ему: «Старых чти, как отца, а молодых как братьев. Лжи остерегайся, и пьянства, и блуда, оттого ведь душа погибнет и тело. Что имеешь хорошего, то не забывай, а чего не умеешь, тому учись». Учил сам всему его,

как пищу добыть, дом построить, жену хорошую выбрать, был всегда примером, во всем сын на отца полагался. И вырос у него настоящий богатырь, наследник и защитник.

Комментарии: в данной небольшой работе есть немало скрытых смыслов. Главные смыслы в обобщенном виде прокомментируем после второй сказки.

Здесь для мужика поначалу смысл продолжения рода не ясен и, похоже, сводится к продолжению фамилии. При такой сложности, при таком несчастье, как отсутствие детей, мужик не ищет причину в себе, не очищается телесно и духовно, а наоборот напивается «до чертиков».

Это в психиатрии называется психоз, белая горячка. Не разговаривает с любимой женой (потеря связи с близкими характерна для алкоголиков и психически больных).

Далее ему помогает Макошь, причем, богиня женского плодородия. А у нас действительно идет феминизация всего и вся, в том числе мужского образа у женщин, что возможно здесь проявилось в подсознательной проекции, так как далее у автора речь о плодородии идет как о женском начале.

В народных сказках герой добивается результата, преображаясь, очищаясь внутренне, здесь же помочь богини, почему-то приходит не только без усилий мужика, но и при его крайне отрицательном поведении, причем накануне рождения сына. И далее, каким-то незаработанным чудом у мужика всё получается и он даже становится примером сыну.

В этой работе, возможно, отразились современные российские личные и общественные стереотипы, мифы инфантилизма, эгоизма, желания получить всё и сразу даром. Какой-то революционно-патологический, искусственно привитый обществу стереотип, когда «из грязи в князи» и есть желание «на чужом горбу в рай въехать».

Вместе с этими вещами Олеся в своем, безусловно, интересном творчестве, позволила приоткрыть нам наши же подсознательные стереотипы, а также смогла привести сказку, а значит и свои внутренние образы достижения, все-таки, к счастливому концу. Это ее вторая опубликованная работа.

Далее представлена сказка Дениса Сергеевича Макарчука, студента СибГАУ, группы Бмш-02.

Сказка о кнуте и прянике. В приют для сирот «Теплые руки» привезли мальчика из достаточно состоятельной семьи.

Отец мальчика обосновал это так: «Разбаловал его я, пусть посмотрят как другие дети живут, может поумнеет».

Директор приюта Савелий Традьевич – добрый и мудрый человек – принял мальчика. Отец сказал, что вернется за Сашей, так звали его сына, через год.

Мальчику определили комнату, где жил сирота из семьи немцев, которые скончались от чахотки, когда мальчику было три года. Мальчика звали Франц. Саша и Франц подружились сразу. Франц рассказывал Саше о приюте, а Саша Францу о том, как он жил раньше.

На следующий день Саша узнал, что символами этого приюта являются кнут и пряник, запечатленные в виде персонажей, на гербе приюта. На гербе они изображались, стоящие спиной к спине, со сложенными руками, смотрящие вдаль. У пряника лицо было доброе, а у кнута строгое.

Каждый день мальчика ругали за баловство. Он опаздывал на занятия, на завтрак, на чтение сказок в библиотеку. Вместе с ним начал шалить и Франц.

Однажды утром, Саша как всегда лежал в постели и не хотел вставать, вдруг он услышал строгий, громкий возглас: «А ну, подъем, а то щас леща дам». Мальчик повернулся в сторону, где услышал голос, и не поверил своим глазам – в углу комнаты стояли кнут и пряник. Пряник обратился к мальчику: «Вставай, пожалуйста, а то опоздаешь на занятия». Мальчик потерял дар речи и застыл на месте. «Ну! Чего разлегся, щас дам вдоль хребтины, – пролаял кнут.

Мальчик встал, быстро оделся и пошел на занятия, выходя из комнаты, он оглянулся, но кнута и пряника уже не увидел. После занятий Саша ремонтировал рогатку и обдумывал куда из неё зафинтилить. Возле заднего хода он увидел отличный фонарь для разбивания.

Он уже прицелился, когда почувствовал как ему дали подзатыльник. Сзади него опять стоял кнут: «Видимо ты не понял, что за все хорошие дела будешь получать пряник, а за шалости получать!». Саша хотел закричать, но пряник сказал: «А что ты им скажешь? Нас видят только такие как ты, маленькие разбойники и лентяи, если ты расскажешь про нас, тебя поместят в блок душевно больных». «Хорошо, — сказал Саша, — что я должен делать». «Слушать преподавателей и старших, они все правильно говорят. Будешь слушать их, будешь получать пряник, не будешь слушать, будешь иметь дело со мной».

С тех пор Саша стал образцовым учеником, и Отец не узнал его, так Саша изменился в лучшую сторону. Отец сказал большое спасибо Савелию Традьевичу, но директор велел благодарить духов приюта.

Комментарий: безусловно интересная и талантливая сказка Дениса.

В её основу, со слов Дениса, лег реальный случай из воспитания отцом из новых русских.

Отец в его тексте, в средине предложения, пишется с большой буквы, что говорит о подсознательном уважении отца.

Вместе с тем здесь как и в предыдущей сказке мы увидели удивительную закономерность, которая прослеживается и еще в пяти сказках, написанных в течении месяца группой студентов из 60 человек. Во всех этих сказках родители или родитель или бабушки с дедушками, столкнувшись с трудностями в воспитании, предварительно неправильно воспитывая, передают своё чадо реальным или волшебным третьим лицам, причем как для мгновенного волшебного исправления, так и для срока — от года до двадцати лет. А известно, что за пять лет вообще формируется личность.

Здесь можно предположить две подсознательные, дополняемые взаимно причины. Первая — эти студенты, как и многие, несмотря на формальное и биологическое совершеннолетие не готовы не только быть родителями, но и построить свой будущий образ родителя для себя и будущего спутника жизни. У них нет культурного совершеннолетия. И как преподаватели мы этим занимаемся лишь вторично, не только потому, что семья и общество уже сформировали личность, культуру студентов, но и потому, что у нас, преподавателей, не в своей личности, культуре, не в учебном плане обычно не стоит на первом месте эта задача. Хотя лично я стремлюсь к её решению.

Отсюда выход — воспитания чада либо чудо в виде бога, высшей силы, каких-то мудрых людей, каких-то духов.

Вторая подсознательная причина — если нет культурной зрелости, зрелости, которая была традиционно в народе у молодежи их возраста, то надо её возместить за счет внешней духовной силы, которая воплощается во всевозможных персонажах.

Та и другая причина говорит о том, что в семье, в школе, вузе, науке, государстве и обществе мы, как правило, заняты чем-то, что культурно безнадежно далеко от самого главного в жизни — от её смысла и продолжения. Зачем образованию продолжение рода, если можно лепить существующими образовательными программами, законами что-то из остатков народа прямо сейчас, получая материальную прибыль или моральное удовлетворение, получая специалиста как винтиков в социально-экономической машине.

Гуманизации, демократизации образования — да, так как это дает «винтиков», электорат, а продолжению рода — нет, так как это не дает «винтиков», электорат. Материнский капитал, другие материальные, моральные, образовательные и культурные меры — ничто по сравнению с тем, что есть в других государствах, а главное ничто по сравнению с культурой родовой личности.

Интересно, что в России есть народы, живущие по-другому. Так в Чеченской республике её лидер даже выступает за многоженство, не боясь, что его обвинят в архаичности. Чеченцы до сих пор придерживаются в повседневной культуре своей пословицы «лучше вонь старики, чем слова молодых». Лишение девственности до брака у них чревато позором и наказанием, вплоть до убийства. Им не грозит вырождение, так как все, включая студентов и

преподавателей, живут архаичными народными традициями, народной культурой, как и другие уважаемые народы Кавказа.

Почему-то у русского народа другая судьба, судьба вырождения. Отсюда и национализм. И необходимо возрождать традиционную русскую родовую культуру, другие культуры народов России, а не говорить об избавлении от архаичных традиций, тогда и не будет народного недовольства. Необходимо обращать внимание не на следствие, а на причину. Как в медицине говорят «лечить не болезнь, а больного».

Итак, вспомним нашу работу, нашу жизнь: курящая беременная студентка, студенты пьяницы и наркоманы, безразличие или недейственное внимание студентов и преподавателей к городской повседневной культуре, где пишут в рекламе «оставь стыд и совесть дома», а на парапете: «продам Россию недорого», недейственное внимание к продолжению рода. У нас даже количество абортов приближается к количеству рожденных, часто больных детей в семьях, среди которых почти нет многодетных и много неполных. А ведь род включает в себя всех близких и дальних родственников, включает любовь к себе и к ним, счастье, родовое здоровье, родовую культуру и родовую личность.

А что сегодня включает демократизация, модернизация, гуманизация образования, «культура» свободная от культуры, от рода, народа, свободная культура, студентов, преподавателей, за некоторым оставшимся исключением: не те ли упомянутые выше, уродливые, лавинообразно нарастающие осколки расчленения, расщепления личности, семьи, рода, общества, шизофренизации культуры?

Русская война (необъявленная война) страшнее чеченской уже потому, что трудно понять и различить кто нападает и на кого нападают, она вообще уже слабо осознается безродным свободным, освобожденным в первую очередь от архаичной родовой культуры человеком, включая даже студентов и преподавателей высших учебных заведений нашей Родины. Легче понять когда ты перестаешь быть беспамятным манкуром, маугли, Иваном, не помнящим родства, без рода, без племени. Вспоминаешь род и племя, тогда осознав себя легче дружить с другими народами, побеждая, как в Великую Отечественную войну, серую безродную массу сверху и снизу, извне и изнутри, включая уродливых лиц чиновничей национальности.

Ибо нельзя говорить о российской нации, не решив этих вопросов. Как можно создавать уродливое национальное здание из стройматериала народной массы, пушечного мяса, (по Л. Н. Толстому) выброшенного по меньшей мере около века на улицу и получившего впервые в мире право на узаконенное убийство человеческого плода, овладевшего правом отделения себя от духовности, а последние двадцатилетие просто ставшего эlectorальным товаром? Агрессия или безумие, злой умысел, или их единство – геноцид, не так важно, важно проснуться и действительно вспомнить свою родовую, преемственную культуру предков и учителям и ученикам. И тогда будет чему учиться, т. е. естественной, преемственной, родовой, народной культуре и будут те, кто учит и те, кто учится и для чего – для себя – родовой личности, рода и народа.

A. A. Dubov

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

THE MODERN CULTURE OF STUDENTS AND FACULTY RUSSIA

This article addresses issues of health and ill health of youth in the context of cultural science.

Keywords: exercise, family, society, spirit, fairy tale, and culture.

© Дубов А. А., 2011

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

ФОРМИРОВАНИЕ ТРАДИЦИОННОГО САМООЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Рассматривается основание индивидуального и группового пути освоения студентами специальных медицинских групп традиционных оздоровительных систем.

Ключевые слова: здоровье, традиция, индивидуум, группа.

Здесь мне следует на основании теоретического и практического опыта освоения традиционных оздоровительных систем (ТОС) индивидуально и с группой оздоравливающихся, проходящих реабилитацию соотечественников, студентов поделится основаниями, на которых возможно формирование у студентов индивидуального и группового пути освоения ТОС.

Мы говорим об основаниях, так как конкретная теория и методики требуют дальнейшей разработки, а точнее дальнейшей реконструкции, так как мы говорим о существовавшем, существующем опыте. И реконструкция состоит в том, чтобы в сегодняшних условиях перенять (в лучшем случае путем прямой передачи из рук в руки) опыт непосредственно от его народных хранителей, а в других случаях перенять через литературу, другие источники, пересказы тех, кто что-то знает, но не всё умеет, через какие-то по счету руки...

Выделим следующие мировоззренческие, традиционные, архитипические основания, на которых возможно формирование у студентов индивидуального и группового пути освоения ТОС: принцип своего-чужого; традиционная народная, родовая духовность как жизненное основание, в том числе телесности, физической культуры; целостность всех сфер жизни: духовности, телесности, психической сферы (души), жизненного цикла человека (рождение, брак, зрелость, старость, смерть тела и жизнь души); здесь же целостность труда и отдыха, как традиционной смены деятельности, личной, родовой, общественной жизни, повседневности и творчества, прошлого, настоящего и будущего, мужского и женского; принцип любви как созидания и продолжения жизни, в отличие от западного некрофильского самоубийства Ромео и Джульетты ради так называемой иллюзорной, искусственной, книжной любви; принцип духовной и материальной целостности Творца и мира природы и мира людей.

Время земной жизни надо использовать на то, чтобы из неестественного состояния перейти в естественное.

Восстановление в человеке образа Божия понимается как образование человека.

Для педагога особенно важно, чтобы ученик осознал цель жизни. Если «главная цель действования – цель жизни – выпускается из виду, – пишет св. Иоанн Кронштадтский, – является множество частных целей, почти столько, сколько есть у каждого человека страостей или прихотей. В душе происходит странная работа, следствием которой концом всего выходит ничто. Нецеленаправленность, бесцельность не позволит человеку созидать, трудиться плодотворно».

Если с молоком матери, воспитанием отца, бабушек и дедушек, родных и близких, родными песнями, сказками и играми мы перенимаем все эти основания, т. е. родное наследие предков, то и традиционные оздоровительные системы перенимаются легко, счастливо, успешно. Если есть какой-то изъян в их передаче (что сейчас становится всё чаще извращенным правилом), то требуется огромная работа человека и общества. Известно, что переучивать труднее, чем учить и личность человека формируется до 3–5 лет...

И первое условие этой работы желание или формирование желания, охоты у того человека, групп людей которые будут осваивать, перенимат традиционные оздоровительные системы, т. е. речь идет о формировании, а точнее, в нашем случае, – восстановлении архитипического положительного отношения к традиционной физической культуре, которая состоит из традиционных оздоровительных систем.

К счастью наших народов и отечественного общества могу сказать на основании шестилетнего опыта преподавания, что охота к освоению и применению отечественных оздоровительных систем среди значительной части молодежи еще не убита, несмотря на все старания (корыстно, материально и политически заинтересованных в этом) запада и западников. Даже глубоко патриархальные традиции после продолжительного и скрупулезного объяснения и показа находят (иногда через несколько лет занятий) отклик в сердцах современной молодежи.

Проиллюстрирую сказанное примерами освоения ТОС студентами специального отделения СибГАУ в 2003–2008 гг., а также аспирантами КрасГАУ в 2005–2008 гг. Кстати, эти иллюстрации могут быть образами, основаниями для построения у студентов индивидуального и группового пути освоения ТОС.

Баня. При всех организационных, моральных трудностях можно сказать, что мы со студентами, аспирантами хоть немного, но поддерживаем традицию предков. В СибГАУ в течение трех лет занятия в сауне (при университете водного спорта) были в расписании специальной медицинской группы. Это парение в сауне, конечно, не заменяло русскую баню, мовню, но это был повод и условие говорить о ней, пропагандировать ее не просто в стенах аудитории, но в схожих условиях.

Кроме непосредственно привычного всем в сегодняшней повседневности парения, располагающей обстановки (в купальных костюмах и горячей сауне люди более открыты и там включаются и личный положительный опыт и архитипическая народная память) мы в парилке говорили об истории русской бани и других бань, их особенностях, а самое главное о том, что происходит не только очищение тела, но и сознания, души и как это достигается, т. е. об особенностях и методике парения, а также практиковали ложение и некоторые особенности традиционного парения.

Мы столкнулись с тем, что многие русские и русскоязычные молодые люди не хотят, не умеют париться в сауне и русской бане. Был случай, когда молодому человеку, у которого не было медицинских противопоказаний, мама запретила сауну. Сталкивались и с таким невежеством, как мнение некоторых окружающих, спрашивающих с подтекстом подозрительности, недоверия про то, что мы делаем в сауне, хотя мы были всегда открыты для доброжелательного общения, соседства на полке. При этом не считается особенно предосудительным, позорным, сплошь и рядом курение, распитие пива, вредных безалкогольных напитков, слушание деструктивной музыки. По этим и другим, не зависящим от нас и руководства причинам, мы стали там же и в других местах практиковать банные занятия как занятия вне официальной учебной деятельности. К тому же баня дело не суевое и святое. У нас появились преимущества: неспешность, независимость и возможность использовать веники для банного обряда.

Из сказанного можно сделать выводы: ТОС (например, русская баня) в современной России, в отличие от Финляндии (сауна в каждой организации, а не только для начальства), Китая – цигун для всех на площадях рано утром, вызывает неадекватное отношение государства и подчас общества, личности: мы стыдимся своего наследия, не создаем ему условия сохранения, воспроизводства, а подчас препятствуем этому. И надо бы говорить, что у нас не «секса нет», а его действительно не было, так как у нас не сексом всегда занимались, не любовью (как американцы и европейцы с их шекспировскими, заканчивающимися самоубийствами страстями), а созидающей любви, присущей нам становится мало. Проблема не в том, что «секса нет» – этим «доброму» нас завалили, а в том, что например русские, забывают как себя, так и всё своё здоровое.

Русские сейчас (часто) не умеют париться в русской бане, не любят ее, забываем квасы, меды, свою еду, язык, устные и письменные предания, юмор скоморохов, удаль казаков и подвиги православных святых, преимущества русской избы, русской сказки и русских детских игр, игрушек (например, матрешки как модели мира), всего, что формировало сознание. К сожалению, современных специалистов русского языка, филологов зачастую приучают

критиковать «квасной патриотизм», убеждают, что не надо называть калоши мокроступами, т. е. в ограниченности русского языка.

Но я не видел ни одного филолога, ученого, политика, который сохранил бы рецепт русского кваса и обеспечил себя этим. Или русского филолога, ученого, политика, который критиковал французов за их коньяк или сыр пармезан.

В таких реальных условиях необходимо в практической деятельности как адаптировать ТОС к современности, так и менять по возможности современность под ТОС. Если еще лет пять назад йога, ушу, танец живота были экзотикой для России, то теперь – это оздоровительной повседневностью. Жаль, что свои отечественные оздоровительные системы где-то стоят следующие в этой очереди... При этом и йога и прочее подчас дань моде и воспроизводится зачастую больше как набор физических упражнений, а не как глубочайшая философская повседневность души и тела.

На своих занятиях и банную традицию, и йогу, и восточную медитацию, и элементы любков, кресения, ложения, казачьих забав – всё это приходилось адаптировать под временные, пространственные, культурные рамки сегодняшней реальности. В то же время, мы со студентами продолжаем поиск условий наиболее полной реконструкции традиций.

Конечно, одно из самых благодарных и реальных направлений – это работа со своим сознанием, не требующая никаких особых условий, кроме желания. Конечно, как и всякая подобная работа, она легче идет, благодаря воздействию группы.

Среди форм такой работы йога, медитация (статическая и динамическая), а также на природе, библиотерапия, психотренинг, арттерапия, сказкотерапия. Кстати, изданное в нашем университете пособие «Народные традиции русских в физической культуре» можно напрямую использовать для библиотерапии, в том числе для формирования и реконструкции у студентов индивидуального и группового пути освоения традиционных оздоровительных систем. Именно для этого оно и написано, так как мы говорим о вещах, прежде всего духовных, а о них лучше всего говорить образами, которые мы наследуем от предков. В этом смысле данная работа, особенно ее первая глава, является хрестоматией отечественных образов здоровья, счастья, любви и у нее настоящий автор – русский народ. И наша первая задача – просто как можно точнее воспроизвести их с минимальной и только вынужденной, желательно временной адаптацией к современным условиям. Вторая наша задача – в индивидуальной и групповой работе, в обстановке доверия и любви разбудить архетипическую память, касающуюся отечественных оздоровительных систем. И третья – сначала на занятиях, затем и без нас привить студентам (а через них и им потомкам) желание и вкус к занятиям ТОС, а лучше к занятиям отечественными оздоровительными системами. Последнее, в идеале, необходимо делать в естественных условиях родовой общины и сельского труда. Конечно речь идет о вольном, осознанном выборе своего и общего жизненного пути.

Во всех формах работы применяются отечественные духовные основания народной и святоотеческой духовных традиций. В Русской рукописи XVI в. говориться: «Дам я тебе советы, и если исполнишь их – не нужны тебе будут врачи, разве что в крайних случаях».

Сейчас мы всё больше убеждаемся в необходимости учитывать опыт русского народа в духовном понимании здоровья. Проверенный веками этот опыт, наверное, более естественен в условиях России, чем опыт, предлагаемый заморскими духовными учителями.

Так, например, вряд ли полное вегетарианство, пропагандируемое индийскими религиями, идеально сочетается с климатическими условиями нашей родины, в то время как православное чередование поста и мясоеда значительно больше учитывает специфику наших природных условий.

Говоря о различении своего и чужого, духовной идентификации, я любитель дохристианских оснований духовности Руси всё же обращаюсь к нашему общему отечественному духовному наследию и естественно к православным авторам. Так как нам важны духовные основания оздоровительных систем, а этих тем касается и психология и психотерапия, то обратимся к мнению православного психотерапевта, моего коллеги по общей медицинской спе-

циальности. Замечу, что современная практическая психология, включая психологию физической культуры и спорта, имеет общие психотехники и теории личности с психотерапией. Духовная неопределенность, несостоительность психотерапии, основанная на нравственном «плюрализме», позволила внедриться в нее огромному количеству оккультных психотехнологий – западных, восточных и «доморощенных», которые можно однозначно назвать душевредными и губительными. Один из принципов современной психотерапии – «цель оправдывает средства». Зачастую врачи дают советы, которые вместо пользы несут душе явный вред.

Трагедия современной науки о душе состоит в том, что она потворствует грехам и страстям человека, всячески стремиться поднять его самооценку либо делает упор на медитации, психической саморегуляции через состояния измененного сознания.

Православный психотерапевт из Белоруссии Н. А. Лейша раскрывает важные аспекты этой темы: «Почему же существует такой хаос в сфере психологических и психотерапевтических услуг, оказываемых населению? Дело в том, что в современной научной психологии, психотерапии нет единого взгляда на природу человека, на источник, побуждающей его активность, на причину возникновения нервно-психических расстройств.

Существует больше двадцати (!) основных концепций личности, признанных в современной психологии. И каждая из них имеет своих приверженцев. Однако каждая из концепций личности, по своей сути, есть не что иное, как «психоэзология» или «психорелигия», во главе которой стоит свой мощный проповедник. Это мнение Д. Гриндера и Р. Бендлера – основоположников нейролингвистического программирования – одно из самых мощных современных психотехнологий.

Автор каждой теории личности, являясь как правило атеистом, создает свою «теологию», свою псевдорелигию, свою «веру». Будучи уверенным в истинности своего взгляда на природу человека, в правоте своего мировоззрения, чистоте своего опыта, он отстаивает свои взгляды, стремится переубедить оппонентов и, став «учителем», основоположником очередного учения, концепции, теории, призывает всех следовать за ним».

Психотерапия в нашей стране оказалась в положении ребенка, ввергнутого в водоворот жизни без воспитания и присмотра. И как водится в таких случаях ребенок чаще всего выбирает не самое лучшее. Можно привести и другую аналогию. Психотерапия оказалась в положении человека, сидящего на мешке с золотом и протягивающего руку за милостыней. То же самое мы можем сказать и в отношении других гуманитарных наук, включая физическую культуру.

Ведь телесность человека, с которой она соприкасается – это не нормативы, олимпиады и методики, а бытие в теле конкретного человека, рода, народа. Только осознавая это в себе, в физкультурном и смежных сообществах, можно заниматься формированием самооздоровления студентов.

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

FORMATION OF SELF-IMPROVEMENT OF THE TRADITIONAL STUDENTS

This article discusses the rationale for individual and group ways of developing students specialized medical group of traditional health systems.

Keywords: *health, tradition, the individual group.*

© Дубов А. А., 2011

E. A. Земба, Е. Н. Морозова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнёва, Россия Красноярск

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ В КОРРЕКЦИИ ДЕФЕКТОВ ОСАНКИ

Рассматривается коррекция осанки и методы лечения искривления позвоночника с помощью лечебной физической культуры и плавания. Занятия плаванием и специально подобранные упражнения ЛФК необходимы для лечения и исправления дефектов осанки. Подобные комплексы всё больше набирают популярность в различных направлениях деятельности инструкторов, работающих в бассейнах в различных направлениях акваиндустрии: аквааэробика, спортивное плавание, оздоровительное плавание, лечебно-оздоровительное плавание.

Ключевые слова: гимнастика, плавание, осанка, сколиоз, позвоночник.

Правильная осанка не даётся нам от рождения: это условный рефлекс, который необходимо сформировать с раннего возраста. Для выработки стройного стана и красивой походки у воспитанниц институтов благородных девиц уделялось не меньше внимания и усилий, чем для изучения французского языка и правил этикета. Это не только красиво, но и функционально. При хорошей осанке положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Когда человек стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает, а если он идёт, бежит или прыгает, позвоночник исполняет роль амортизатора нагрузки. Неправильная осанка приводит к целому ряду серьезных заболеваний. В первую очередь, – к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. А это, в свою очередь, приводит к ухудшению работы тех органов, которыми они управляют, искажается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, затрудняется дыхание, появляется быстрая утомляемость, плохое самочувствие.

Сейчас остро стоит проблема здоровья населения в стране. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В последнее время рождаемость в стране повышается, а вместе с тем здоровье детей с младенчества оставляет желать лучшего. В связи с этим основной задачей работников физкультурной культуры дошкольных, школьных, а также тренерского состава детских спортивных школ является обеспечение через занятия физической культурой выработки правильной осанки [1–3].

Цель – рассмотреть методику комплексного взаимодействия лечебных физических упражнений на суше с занятиями на воде.

Методы исследований: теоретический анализ литературных источников.

Результаты исследования. Позвоночный столб – это главная опора туловища, головы, конечностей. Позвоночник представляет собой волнообразную линию из чередующихся волнообразных изгибов: шейного и поясничного (выпуклостью вперёд), грудного и крестцово-копчикового (выпуклостью назад). Эти изгибы способствуют сохранению равновесия, смягчают толчки и сотрясения при движении. Они формируются в процессе роста позвоночника. Шейный отдел формируется, когда ребёнок начинает поднимать голову и закрепляется по мере развития шейных мышц; грудной изгиб появляется, когда ребёнок начинает сидеть, поясничный – когда становится на ноги.

Осанка определяется, во-первых, состоянием мышечного аппарата, т. е. степенью развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также функциональными возможностями мускулатуры, её способностью к длительному статическому напряжению; во-вторых, эластичными свойствами межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительных

тканых образований суставов позвоночника, определяющими подвижность позвоночника, а также таза и нижних конечностей; в-третьих, состоянием стоп и ног в целом.

В период усиленного роста костной системы организма (13–15 лет) велика вероятность различных искривлений позвоночника, вызванных определённым отставанием развития мускулатуры верхнего плечевого пояса и мышц спины. Это период вторичного вытягивания, когда резко усиливается рост тела в длину, с которым связывается диспропорция в развитии костей, связок и мышц растущего организма.

Нарушение осанки – это не болезнь, это состояние организма, которое является обратимым процессом. Кропотливая комплексная работа, включающая в себя ряд мероприятий, может дать положительный результат.

Выделяют 3 степени нарушения осанки:

– I степень небольшие изменения осанки;

– II степень нарастание количества симптомов неправильной осанки, которые достаточно легко устраняются, если разгружать позвоночник в горизонтальном положении или при подвешивании;

– III степень при разгрузке позвоночника нарушения осанки не устраняются.

У детей дошкольного возраста чаще всего встречаются I–II степени нарушения осанки, у школьников – II–III степени.

Международный симпозиум врачей, на котором обсуждалось влияние видов спорта на рост человека, отдал предпочтение спортивному плаванию [4]. Во время плавания в движениях участвуют все основные группы мышц, а это способствует пропорциональному их развитию и созданию мышечного корсета. Корrigирующее влияние плавания заметнее всего при занятиях с детьми, у которых рост и формирование костно-связывающего аппарата ещё не закончилось. Олимпийский чемпион в плавании кролем австралиец Джон Конрадс, например, в раннем детстве перенес полиомиелит. Врачи посоветовали 8-летнему мальчику заняться плаванием, к 17 годам он уже стал мировым рекордсменом [5].

Профессор Н. И. Иваницкий отметил случаи, когда в результате занятий спортивным плаванием удавалось подрасти мужчинам и женщинам даже после 25 лет, т. е. в том возрасте, когда рост организма уже фактически прекратился. Объясняется это тем, что при горизонтальном плавании позвоночный столб временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок и массы тела, а это способствует росту в длину. Поэтому занятия спортивным плаванием имеют решающее значение для подростков, мечтающих стать выше.

Симметричные движения в горизонтальном положении являются прекрасными корригирующими упражнениями, устраняющими различные нарушения осанки – сутулы, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз), тугоподвижность суставов (контрактуры). Наибольший эффект при дефектах осанки даёт плавание брассом, несколько меньше – кролем на груди и на спине. Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы.

Вода – уникальный тренажёр, в сравнении с ветром её сопротивляемость в 10–15 раз больше. Мышцы работают с максимальной нагрузкой, тело находится в горизонтальном положении, напоминающее невесомость, разгружая кости и суставы. Ребёнок не чувствует собственного веса, происходит разгрузка позвоночника, снижается асимметричная работа межпозвоночных мышц, что способствует выполнению движений, которые уменьшают давление на зоны роста тел позвонков.

Каждое движение преодолевает сопротивление воды, а это стимулирует крово- и лимфоток, укрепляет мышцы позвоночника и всего скелета, улучшается лёгочная вентиляция. Одновременно сознание фиксирует не болевые ощущения, а тонизирующую систему организма (заряд энергии). Хотя плавание является универсальным способом разностороннего влияния на организм человека, определенные ограничения есть и тут. Тренер не должен требовать от детей достижения «олимпийских» спортивных высот, здесь есть элементы игры, но не соревнования. Строго подобранная нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от возраста, формы и степени сколиоза, тренированности мышечной системы, выносливости

ребёнка. Занятия в воде не похожи на развлечения в аквапарке, дети по настоящему работают и за 40 минут успевают проплыть до 2 км, а те, кто имеет плохую осанку, сутулость, I-II степень сколиоза проплывают немного меньше.

Сколиоз – хроническая болезнь, поэтому консервативное лечение его первых степеней должно проходить длительно и регулярно до окончания роста скелета, в частности, позвоночного столба (до 16–17 лет). Лечебное плавание подразумевает использование разных способов и стилей, проплыивание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Применяется ассиметричное плавание на боку, плавание в ластах, со специальными досточками, лопатками.

Например, при сутулости полезен брасс и на спине и на груди. При кругловогнутой спине – любой стиль. При боковом искривлении – брасс. Хорошая осанка немыслима без гармонично развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасает даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости. Цель каждого такого занятия – разумно разгрузить позвоночник, стабилизировать сколиозный процесс, нарастить и укрепить мышцы спины, рук, живота, сформировать «мышечный корсет», который не позволил бы сколиозу прогрессировать. Стоит отметить, что работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15–16 лет ещё можно исправить спину, но для этого потребуется значительно больше усилий и занятий под руководством квалифицированного специалиста [6].

Нередко занятия проводят те инструктора, которые сами в детстве страдали серьёзными нарушениями осанки. Одному из мастеров акватренинга ещё в детстве врачи постановили неутешительный диагноз – двустороннее искривление позвоночника. Встревоженные родители начали активные поиски спортивных секций. По душе пришелся бассейн, каждодневные тренировки подводным скоростным плаванием сотворили чудо: окрепшие мышцы «взяли» позвоночник в своеобразный «мышечный корсет», который не позволил болезни прогрессировать. Сегодня, позвоночник, спасённый плаванием, находится в отличной форме. Успех в преодолении собственного недуга определил будущую профессию. Получив высшее физкультурное образование, поработав несколько лет учителем физкультуры и тренером по плаванию в интернате для детей с пороками позвоночника, сегодняшний мастер по акватренингу приобрел бесценный опыт, который помог создать собственную методику коррекции осанки и лечения искривления позвоночника с помощью лечебной гимнастики и плавания.

Во многих регионах нашей страны в городских больницах пациентам выравнивают позвоночник в воде посредством гимнастики на специальных тренажерах, крепящихся к стенкам небольшого бассейна на цокольных этажах клиник. Среди пациентов больше всего школьников. Тем, у кого одно плечо выше другого, врачи-ортопеды, как правило, ставят неутешительный диагноз – сколиоз первой степени. В таких случаях также помимо ЛФК маленьким пациентам нередко рекомендуют плавательные занятия в бассейне.

«Дети часто говорят, что занятия ЛФК – нудные. Но я ни разу не слышал, что мой пациент не хочет идти в бассейн», – говорит врач-реабилитолог Роман Заплатинский, 62 года.

Врачи советуют пациентам не откладывать лечение – обычно оно длится несколько лет. Самое эффективное лечение, пока организм растёт, до 16–18 лет. Однако необходимо отметить, что практически во всех больничных бассейнах нашей страны не могут заниматься дети с тяжёлыми болезнями позвоночника. Здесь и приходят на помощь мастера, работающие в оздоровительных и спортивных бассейнах.

Как уже было сказано, обычное занятие в бассейне для групп сколиоза длится около 40 минут, а температура воды не ниже 28–29 °C. Это необходимо для достижения желаемого эффекта разгрузки позвоночника. Нагрузка дозирована строго индивидуально, что обусловлено, прежде всего, возрастом, формой и степенью сколиоза, а также выносливостью ребёнка.

Отсутствие правильной осанки кроме физиологических последствий рождает массу психологических проблем. Осанка – это привычное положение тела в покое и движении, это поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без лишнего мышечного на-

пряжения. Осанка отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, его настроение и даже характер. Опущеные вниз голова и плечи, ссутулившаяся спина, согнутые колени могут говорить о робости, пассивности человека или о том, что он болен. Правильная осанка – это не просто красиво. Это свидетельство того, что вы уверены в себе и благополучны. Сутулый, с понурой головой человек смотрится неудачником. Поэтому родителям необходимо присмотреться к позвоночнику своего ребёнка.

1. Он должен быть похож на прямую линию.
2. Иметь симметричное расположение частей тела относительно позвоночника.
3. Голова должна находиться в вертикальном положении, подбородок слегка приподнят (не настолько однако, чтобы ничего не видеть под глазами), линия по нижнему краю глазной орбиты до козелка уха строго горизонтальна.
4. Линия надплечий горизонтальная.
5. Грудная клетка не имеет ни выпадений, ни выпячивания спереди и сзади.
6. Лопатки прижаты к туловищу, углы лопаток находятся на одной горизонтальной линии.
7. Брюшная стенка вертикальна, пупок находится на средней линии.
8. Угол наклона таза 35–55°.

9. Ноги при осмотре сбоку прямые. Врачи советуют обратить внимание и на обувь ребёнка. Если каблуки стоптаны сбоку или стоптанные места на подошвах имеют разную форму, это также повод обратиться к специалистам.

У многих детей искривления позвоночника начинаются с первых дней сидения за школьной партой. Школьники ежедневно носят портфель и полдня проводят за столом. Родителям, необходимо обратить внимание на одном ли уровне у ребёнка глаза, уши, плечи, лопатки, седалищные складки, одинакова ли длина ног, совпадают ли пятки и складки на щиколотках. Это первичные симптомы, требующие квалифицированной консультации [7].

Помощь ребёнку должны оказывать не только врачи, но и преподаватели физической культуры в школе, тренеры спортивных секций, родители. Участие их в восстановлении здоровья детей будет тем эффективнее, чем грамотнее они будут в вопросах развития сколиоза и его лечения.

На наш взгляд, заслуживающего внимания представляет методика сочетания в себе занятий лечебно-физической культуры на суше с занятиями в бассейне. Такое сочетание является одним из самых эффективных средств лечения сколиоза и других нарушений опорно-двигательного аппарата. Дети знают, что после добросовестно выполненных упражнений на суше, последуют занятия на воде. Вода оказывает не только лечебное воздействие, но и даёт хорошую эмоциональную разгрузку после монотонных упражнений на суше.

Занятия плаванием и специально подобранные упражнения ЛФК необходимы для лечения и исправления дефектов осанки. Подобные комплексы всё больше набирают популярность в различных направлениях деятельности инструкторов, работающих в бассейнах в различных направлениях акваиндустрии: аквааэробика, спортивное плавание, оздоровительное плавание, лечебно-оздоровительное плавание.

Дальнейшее исследование в данном направлении предполагает теоретическое изучение и практическое обоснование методик влияния физической нагрузки на организм в оздоровительных и профилактических целях.

Библиографические ссылки

1. Бородич Л. А., Назарова Р. Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М. : Просвещение, 1988.
2. Голикова Л. Д. Откуда силы берутся // Физкультура и Спорт. 2003.
3. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов н/Д : Феникс, 2001.
4. Левицкая О. А. Сколиоз лечат в бассейне // Здоровье. 2007. № 302.
5. Попова С. Н. Лечебная физическая культура : учебник для института физической культуры. М. : ФиС, 1988.

6. Правосудова В. П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. М., 1980.
7. Преображенский В. А. Гимнастика для позвоночника // Физкультура и Спорт. 2004.

E. A. Zemba, E. N. Morozova
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF REHABILITATION IN CORRECTING THE DEFECTS OF POSTURE

In article correction of a bearing and methods of treatment of a curvature of a backbone by means of medical physical training and swimming is considered. Classes by swimming and specially picked up exercises are necessary for treatment and correction of defects of a bearing. Similar complexes type popularity in various lines of activity of the instructors working in pools in various directions more and more: sports swimming, improving swimming, medical-improving swimming.

Keywords: *gymnastics, swimming, a bearing, a scoliosis, a backbone.*

© Земба Е. А., Морозова Е. Н., 2011

И. Иванова
Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

КЛИМАТИЧЕСКИЕ ОБЛАСТИ БОЛГАРИИ – СТРАНЫ-КУРОРТА

Рассматриваются характеристики климатических областей Болгарии, позволяющие её характеризовать как страну-курорт.

Ключевые слова: *климат, здоровье, температура, курорт, лечение.*

Болгария, несмотря на свой небольшой географический размер, содержит пять климатических областей. Этот факт придает ей уникальные качества как страны-курорта, положительно влияющие на здоровье отдыхающих.

Умеренно-континентальная климатическая область, характерна для Дунайской равнины, большей части Предбалкан, части от Заднебалканской котловины (Софийская и Златишка-Пирдопская) и Краище (физико-географическая область в Западной Болгарии). Континентальный климат в этих регионах характеризуется низкими температурами зимой (средняя температура в январе составляет -3°C) и высокими – летом (средняя температура в июле около $+23^{\circ}\text{C}$). Таким образом, температурная амплитуда составляет 26°C . Среднегодовая норма осадков для Дунайской равнины лежит в пределах 500–600 мм. К востоку от Дунайской равнины количество осадков увеличивается и доходит до 800 мм.

Переходно-континентальная климатическая область. Сюда входят среднее поречье реки Струм (Кюстандилская и Благоевградская котловина), Фракийская низменность и часть от Заднебалканской котловины (от Карлово до Карнобата). Отличается мягкой зимой и знойным летом. Средняя температура в январе составляет $+1^{\circ}\text{C}$, а в июле $+25^{\circ}\text{C}$. Осадки выпадают в среднем до 600 мм в год. Снежный покров – кратковременный.

Континентально-средиземноморская климатическая область. На климат этой области оказывает большое влияние близкое соседство Адриатики Средиземного моря. В эту область

входят долина реки Струма на юге от Кресненского пролома, долина реки Места (Гоцеделчевская котловина), Восточные Родопы, районы низких гор Странджы. Как и средиземноморский, климат отличается мягкой зимой и теплым летом.

Черноморская климатическая область. Данная область тянется на протяжении всей прибрежной полосы Черного моря. Здесь на климат большое влияние оказывает бризовая циркуляция. Температура моря прямо влияет на климат побережья. За счет медленного освеживания воды осень продолжительная и теплая. Весной температура воды моря нарастает медленно. По этой причине весна прохладная и короткая.

Горная климатическая область. Сюда входят регионы, расположенные над уровнем моря на 1000 м с северной экспозицией и 1500 м с южной экспозицией (склоны смотрят на север и, соответственно, на юг). Средние значения температур летом и зимой самые низкие по стране. Среднегодовое количество осадков составляет 1300 мм. Из них 75 % составляет снег.

Богатое разнообразие климатических областей на относительно небольшой географической территории позволяет использовать страну в качестве круглогодичного курорта. Для зимнего периода характерен горный туризм с применением зимних видов спорта (лыжи, сани и т. д.). С поздней весны до середины осени действует купальный сезон на Черном море. Ввиду наличия сезонности период акклиматизации у приезжего туриста с других географических широт протекает мягче, без каких-либо патологических проявлений (колебания в показаниях артериального давления, головокружения, тошноты, слабости и т. д.).

Состав воздуха различен в разных районах страны. Если горный воздух насыщен ароматическими веществами, испаряемыми хвойными и листовыми деревьями, то морской воздух содержит аэрозоли с высоким содержанием йода, брома и других микроэлементов. А на территории Бургасского залива, где расположились четыре лиманных соленых озер, аэротерапевтический состав приобретает дополнительные свойства (наличие сероводорода и других биологически активных газов).

В стране мало предприятий, загрязняющих атмосферу. И таким образом, воздух приобретает целебные качества. Различные терренкуры показаны в основном для лечения заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и т. д.

Биоклиматические особенности воздуха, его лечебные свойства зависят от микроклимата региона страны. И каждое лечебное, рекреационное учреждение (больницы, профилактории, санатории, отели) использует аэротерапию по назначению.

Таким образом, можно констатировать об уникальных природных возможностях Болгарии, способствующих оздоровлению отдыхающих.

I. Ivanova
Grand Hotel Pomorie, Bulgaria, Pomorie

CLIMATE OF BULGARIA – A COUNTRY RESORT

This paper discusses the characteristics of climate regions in Bulgaria, enabling her to characterize as a country resort.

Keywords: *climate, health, temperature, spa treatment.*

© Иванова И., 2011

Н. В. Ивашико

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Рассматриваются технологии обучения и оздоровления студентов, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья и занимающихся в специальной медицинской группе.

Ключевые слова: здоровье, студент, медицина, группа.

Анализ научно-методической литературы последних лет свидетельствует, что в последние годы отмечается рост количества студентов, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья. Эти отклонения, как правило, возникают в раннем детском возрасте. Около 40 % детей рождаются с отклонениями, практически здоровыми приходят в школу только 10–14 % детей. На 1 курс вузов России поступают здоровыми лишь 16 % студентов. Поэтому состояние здоровья студентов является одним из важных предметов изучения для многих исследовательских групп и центров.

В количественном отношении специальные медицинские группы (СМГ) увеличиваются от первого к третьему курсу. Такая тенденция характерна для многих вузов России. Это свидетельствует о возможной серьезной тенденции к деградации состояния здоровья интеллектуальной элиты страны.

Многие студенты СМГ не в полном объеме готовы к выполнению нагрузок, предусмотренных стандартной учебной программой. Таким студентам трудно выполнять программу учебных занятий, построенных в рамках тренировочных режимов (в соответствии с физиологически обоснованными стандартами для данной возрастной группы). Это связано с несоответствием нормативных тестов по состоянию здоровья (не учитывается степень и многообразие заболеваний) и физической подготовленности значительного числа студентов.

Положение усугубляется отсутствием у большинства студентов с ослабленным здоровьем необходимого интереса к физической культуре. Нередко такие студенты пассивны на учебно-тренировочных занятиях, они не в состоянии выполнять элементарные упражнения, избегают физических нагрузок, не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. В связи с этим, по-прежнему остается важной задача актуализации и активизации их физической деятельности. Организация и методика учебного процесса таких студентов имеет свои особенности. Это приводит к необходимости совершенствовать учебный процесс физического воспитания, разрабатывать и внедрять новые подходы и технологии работы со студентами, отнесенными по состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности к специальной медицинской группе.

Одним из перспективных направлений совершенствования систем физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является разработка научных принципов мониторинга физического и двигательного развития на основе современных информационных технологий. Организация и проведение динамического контроля за состоянием физического здоровья и двигательного развития предполагает не только оптимизацию методов и средств физического воспитания, но и, самое главное, будет способствовать формированию у студентов потребности к здоровому образу жизни.

Вышеизложенное обуславливает поиск новых методов и технологий обучения и оздоровления, направленных на совершенствование учебного процесса по физическому воспита-

нию студентов, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья и занимающихся в специальной медицинской группе, а также поиск современных способов работы. В настоящее время одной из таких технологий является проблемно-модульное обучение (ПМО), предполагающее функционально-структурную детализацию учебного процесса. Методы контроля и оценки состояния здоровья и физического развития студентов соответствуют дидактической структуре проблемного модуля. Одним из достоинств модульной технологии является ее универсальность. Использование ПМО в сочетании с многобалльной системой оценки (рейтинг) знаний студентов позволяет, с одной стороны, отразить в большом диапазоне индивидуальные способности студентов, а с другой – объективно оценить в баллах усиления студентов, затраченные на выполнение отдельных видов контрольных тестов.

Индивидуализация физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является одной из главных проблем учебного процесса в вузе. Перспективным направлением решения этого вопроса является создание многоканальной системы информационных связей в прямом (от преподавателя или источника знаний к студентам) и обратном направлениях. Реализовать возможности индивидуализации обучения можно только на основе обоснованной перестройки систем и методов преподавания физического воспитания, при которых прямые и обратные информационные связи со студентами станут многоканальными, а методы управления процессом физического воспитания – замкнутыми, т. е. использующими индивидуальные особенности. Поэтому применение рейтинга (многобалльной оценки) функционального состояния и физического развития студентов СМГ представляется актуальным, так как требует дифференциации видов учебно-спортивной деятельности и их адекватной оценки.

В этом отношении интерес представляет разработка новых оздоровительных и информационных технологий, базирующихся на достижениях программируемого метода обучения и компьютеризации учебного процесса по физическому воспитанию. Специфика новых информационных технологий по физическому воспитанию студентов с ослабленным здоровьем предусматривает программно-методическое обеспечение занятий, наличие современных технических средств (автоматизированных обучающих и диагностических систем на базе ЭВМ).

Одной из фундаментальных проблем современной медицины и физической культуры является определение понятия «состояние здоровья». На сегодняшний день существует много подходов к его определению.

Для адекватной многофакторной оценки состояния здоровья перспективным является применение системного подхода, что приводит к необходимости разработки «модели здоровья». Это возможно осуществить только с помощью современных информационных технологий. Модельный подход позволяет во многом систематизировать направления научных исследований и спрогнозировать возможные тенденции изменения динамики состояния здоровья студентов СМГ, что, в свою очередь, позволит разрабатывать адекватные оздоровительные технологии.

Понимание хорошего, крепкого здоровья как состояния, характеризующегося лишь отсутствием болезни, далеко не полно. «Здоровье человека – процесс сохранения и развития психических и физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни». Такое понимание здоровья допускает тесную связь между здоровьем и резервными возможностями организма, между здоровьем и сопротивляемостью организма к влиянию патогенных факторов. Резервные возможности организма и вместе с тем сопротивляемость болезнестворным факторам могут в течение жизни увеличиваться и уменьшаться. Наряду с возрастной динамикой выявляется их изменение под воздействием различных факторов. В соответствии с этим можно определено и оправданно говорить об укреплении и ослаблении здоровья.

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

SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES FOR SPECIAL MEDICAL GROUPS

The technology of training and rehabilitation of students who have expressed disturbances in health and engaged in a special medical team.

Keywords: health, student, medicine, group.

© Ивашко Н. В., 2011

Т. Г. Казарян
Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

КУПАНИЕ В ЧЕРНОМ МОРЕ И ЛИМАННЫХ ОЗЕРАХ В БОЛГАРИИ

Концентрация солей в Черном море в два раза ниже, чем в мировом океане. И поэтому в практике талассотерапии (купание в морях и соленых озерах) это важно для людей с повышенной чувствительностью к растворенным в воде солям. К примеру, многие люди получают раздражения кожи, нередко с зудом, в водах Средиземного моря. А при купаниях в Черном море бальнеологических реакций практически не наблюдается.

Ключевые слова: море, озеро, купания, талассотерапия, бальнеология, лечение, процедуры, вода.

В городе Поморие, расположенном на одноименном полуострове (рис. 1) в Болгарии, используют лечебные процедуры с использованием морской воды и соленых озер, являющихся одним из видов курортного лечения – талассотерапии.



Рис. 1

Вода лиманного озера – это концентрированный солевой раствор с богатым минеральным составом. Она относится к лечебным минеральным водам, т. е. применяется только наружно. Вода озера обладает характерным запахом сероводорода. Из анионов в ней преобладают хлориды, карбонаты и сульфаты. Катионная составляющая представлена ионами на-

трия, магния и кальция. Из-за связи с Черным морем (рис. 2) здесь повышенено содержание брома и йода; в результате жизнедеятельности планктона в воде накапливается большое количество органических веществ и образуются различные кислоты и биологически активные вещества.



Рис. 2

Рапа представляет собой придонный слой воды шириной в 15–20 см. В сущности, рапой покрыт слой грязи на дне лиманного озера. Его состав похож на состав жидкой фазы илово-сульфидной грязи. Лечебные свойства рапы схожи как с таковыми со свойствами воды из озера, только терапевтическое воздействие у нее более выражено. Обычно специальными шлангами прокачивается рапа в лечебное учреждение, где ее применяют как отдельно в качестве лечебных ванн, так и разводят с лечебной грязью, создавая грязеразводные ванны.

Таким образом, в лечебных целях используются купания в лиманных озерах и принятие ванн из рапы в лечебных учреждениях.

Благодаря наличию брома, сероводорода, азотистых соединений рапа обладает седативным воздействием на центральную нервную систему, регулирует процессы торможения и возбуждения. Йод и гормоноподобные вещества корригируют нарушения щитовидной железы и других органов внутренней секреции. Коллоиды и кристаллоиды благотворно влияют на периферическую нервную систему и опорно-двигательный аппарат. Полоскание ротовой полости рапной водой служит профилактикой и лечением ряда стоматологических заболеваний: стоматитов, гингивитов, пародонтитов и т. д.

Однако прежде чем начать купание в рапе необходимо посоветоваться с врачом, так как имеются общие противопоказания к бальнеолечению в водах с повышенной минерализацией и соленостью.

Если нет противопоказаний, то купаться можно, но необходимо следовать некоторым правилам:

- 1) купаться в лимане разрешается при температуре рапы не ниже +28 °C;
- 2) купаться можно не более одного раза в день;
- 3) оптимальное время для купания в гиперминерализованных водах – с 14 до 16 часов;
- 4) первое купание должно длиться 5–6 минут, затем, постепенно прибавляя по 2–4 минуты в день, можно довести продолжительность купания до 10–20 минут;

- 5) после купания необходимо протереть полотенцем нежные участки кожи (подмышки, пах и т. д.). Одеться теплее и вернуться в лечебное учреждение или домой;
 - 6) приняв в комнате теплый душ, лечь на отдых на 1–2 час;
 - 7) запрещается после купания «подсыхать», греться или загорать на солнце.
- Прежде чем коснуться терапевтических свойств Черного моря, рассмотрим сравнительную таблицу средней солености различных морей.

Сравнительная таблица солености морей

Мировой океан	35 ‰
Средиземное море	37 ‰
Красное море	60 ‰
Каспийское море	11 ‰
Азовское море	8–10 ‰
Мертвое море	300 ‰
Черное море	18 ‰

Концентрация солей в Черном море в два раза ниже, чем в мировом океане. В практике талассотерапии (купание в морях и соленых озерах) это важно для людей с повышенной чувствительностью к растворенным в воде солям. К примеру, многие люди получают раздражения кожи, нередко с зудом, в водах Средиземного моря. А при купании в Черном море бальнеологических реакций практически не наблюдается.

За счет низкой солености Черное море богато фитопланктоном, продуцирующим в больших количествах фитогормоны, энзимы и другие биологически активные вещества. Из микроэлементов в воде больше всего содержится йода, фтора, брома, кремния, магния и т. д. Поверхностный слой насыщен кислородом и за счет естественных гидроионизаторов – растворенных минералов – прекрасно оксигенирует кожу и весь организм в целом. Из-за меромиктических свойств моря (разделение водоема на отдельные плохо смешивающиеся водные слои) верхний слой содержит в незначительных количествах растворенную углекислоту, сероводород, углеводород и т. д. Все физико-химические и биоорганические свойства придают Черному морю несравнимые с другими морями терапевтические свойства.

T. G. Kazarian
Grand Hotel Pomorie, Bulgaria, Pomorie

SWIMMING IN THE BLACK SEA AND LIMA LAKES IN BULGARIA

Concentration of salts in Black sea twice more low, than at world ocean. And consequently in thalassotherapy practice (bathings in the seas and salty lakes) it is important for people with a hypersensitivity to the salts dissolved in water. For example, many people receive irritations of a skin, is frequent with an itch, in waters of Mediterranean sea. And at bathings in Black sea balneal reactions practically it is not observed.

Keywords: the sea, lake, bathings, thalassotherapy, balneology, treatment, procedures, water.

© Казарян Т. Г., 2011

Т. В. Колтошова
Омский государственный технический университет, Россия, Омск

РЕЗИСТИВНАЯ ГИМНАСТИКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Использование резистивной гимнастики позволяет самостоятельно снижать болевые ощущения в позвоночнике, предупреждая обострение.

Ключевые слова: *резистивная и разгрузочная гимнастики, физическая культура, боли в позвоночнике.*

В последние годы функциональные нарушения и заболевания позвоночника принимают эпидемический характер, уступая по частоте лишь простудным; число больных катастрофически нарастает, это позволяет говорить о том, что они являются болезнью XXI в., т. е. болезнью цивилизации.

Названные отклонения обусловлены как особенностями формирования и развития опорно-двигательного аппарата, начиная с рождения, так и влиянием на эти процессы физического воспитания и двигательной активности, что оказывается неблагоприятным образом в снижении функциональных возможностей организма, повышенной утомляемости, деформации фигуры, возникновении психологических и социальных проблем [1].

Вместе с тем, если 10 лет назад отмечалось, что остеохондрозом позвоночника страдает каждый второй человек, достигший 40 лет, то в настоящее время средний возраст снизился до 27 лет, т. е. в период, наиболее благоприятный для проявления творческих и профессиональных возможностей человека [2].

В связи с этим выраженная стадийность различных функциональных нарушений позвоночника определяет прерогативу ранних профилактических мероприятий, среди которых одним из приоритетных направлений является разработка педагогических программ, направленных на повышение физической активности лиц зрелого возраста [1].

При этом следует отметить, что если несколько лет назад основное внимание в реабилитации лиц с различными неинфекционными заболеваниями, в том числе и позвоночника, уделялось медикаментозным средствам, то в настоящее время большинство учёных-специалистов ориентируется на разработку профилактических мероприятий, основную роль среди которых играют оздоровительные формы двигательной активности.

Существующие в настоящее время профилактические мероприятия чаще всего включают схемы занятий лечебной физической культурой, разработанные для реабилитации в стадии обострения, т. е. когда преобладают патогенетические реакции. В период ремиссии необходимы стимулирующие саногенетические методики. При этом универсальный характер имеют средства физической культуры.

Наши исследования по этой проблеме позволили разработать профилактическую программу школы оздоровления позвоночника (теоретико-практических) как организованных, так и самостоятельных занятий физической культурой (в воде и на суше), направленных на повышение уровня знаний, информированности и практических навыков о мерах по снижению обострений имеющихся нарушений и улучшения качества жизни.

В данном сообщении представлен один из разделов профилактики функциональных нарушений и заболеваний позвоночника по разработанной нами методике самостоятельного снижения болевых ощущений (резистивная гимнастика и предупреждение их появления).

По данным научно-методической литературы болевые ощущения в позвоночнике достигают в разных выборках взрослого населения от 30 до 80 % и являются чаще всего неврологическим проявлением нарушений функций позвоночника. По нашим данным они составляют 72 %.

Лобильность связочного аппарата позвоночника и высокая его подвижность являются факторами, затрудняющими не только формирование, но и сохранение осанки в течение рабочего дня. Функциональная несостоятельность мышц, выпрямляющих позвоночник при

различных нарушениях, не обеспечивает достаточной компенсации, в связи с чем наблюдается обширное тоническое напряжение постуральных мышц туловища и конечностей – генерализованная миофиксация [3]. В то же время исследованиями В. П. Веселовского (1986) выявлено, что при длительно протекающей вертеброгенной патологии наблюдается тенденция к развитию выраженных дистрофических изменений в мышцах как околопозвоночных, так и собственных позвоночно-двигательных сегментов. При этом отмечаются жалобы на затруднение при удержании вертикального положения туловища, при наклоне вперёд, долгом пребывании в вертикальной позе, что приводит к поясничным болям. Снижение тонического напряжения мышц, их усталости и нарушений осанки будет зависеть от сознательного контроля привычных поз, положений тела, умения правильно ходить, сидеть, лежать, работать, а также освоения мышечной релаксации.

Одним из методов рефлекторно-терапевтического действия для снятия боли является массаж и его разновидности. При этом особое место занимает точечный массаж, при котором, по аналогии с иглотерапией, воздействие концентрируется на отдельных точках, представляющих собой места выхода к поверхности кожи нервных волокон и специализированных рецепторов, что и способствует выраженному обезболивающему эффекту, так как восстанавливается динамическое равновесие между процессами возбуждения и торможения в структурах центральной нервной системы [4].

Тем не менее, необходимо отметить, что массаж проводится либо инструктором, либо массажистом в специально оборудованном кабинете с наличием тренажёрных устройств и чаще всего в период обострения, что связано с затратой времени и бюджета.

Поиск научных данных и собственная практика реабилитации лиц с остеохондрозом позволили нам разработать методику резистивной гимнастики для снижения болевых ощущений. Методика не требует организации специальных условий и посторонней помощи.

Обоснованием резистивной гимнастики явились научные труды А. Н. Крестовникова, (1954); М. П. Могендорича, (1957) [5–6] по комплексному влиянию различных видов рецепции на кинестетическое восприятие движений. Основной сутью её является индивидуальная тренировка, сочетающая строго дозированное сокращение мышц в местах расположения биологически активных точек с одновременным давлением на опору, условно оказывающую «пассивное сопротивление», которое дозируется ощущением по мысленному произнесению счёта, и затем – дальнейшее расслабление мышц.

Комплекс резистивной гимнастики состоит из восьми упражнений, выполняемых в исходном положении, сидя на стуле или стоя у края стола. Опорной поверхностью для «сопротивления» являются собственные руки, спинка, сиденье, ножки стула или стола, а также край столешницы. Произнесение счёта «в слух – про себя» оказывает определённое психологическое воздействие, являясь контролирующим фактором выполнения комплекса упражнений резистивной гимнастики. Анальгезирующий эффект происходит благодаря механизму де-прессорного последействия упражнения в изометрическом режиме, но отличается импульсивным давлением на опору с последовательным увеличивающимся строго дозированным напряжением и расслаблением.

Обучение техники выполнения резистивной гимнастики проходило на третьем теоретическом занятии в школе оздоровления позвоночника. В дальнейшем вышеизложенная форма упражнений выполнялась самостоятельно при возникновении дискомфорта и болей в спине после длительного удержания рабочей позы по предложенной схеме.

Удержание вертикальной позы в течение дня приводит к значительному утомлению мышц, участвующих в удержании позвоночника, что проявляется в возникновении дискомфорта, чувства усталости особенно в конце рабочего дня.

В связи с этим для снятия утомления и наиболее быстрой и эффективной перестройки приспособительных механизмов в условиях нарушения функций позвоночника необходимо выполнять упражнения в расслаблении. Целью их является максимальное снижение тонического напряжения мускулатуры, в связи с чем значительно быстрее проходят восстановительные процессы после напряжения. Способствует этому разгрузочная гимнастика. За основу был взят комплекс разгрузочной гимнастики, разработанный И. В. Ловейко [7], который

состоит из пяти упражнений, выполняемых в исходном положении лёжа, так как именно это положение значительно снижает статическую нагрузку.

Эффективность проводимой резистивной и разгрузочной гимнастики учитывалась по ранговому индексу боли (РИБ) в баллах по методике В. В. Кузьменко [8].

Полученные результаты исследования доказывают анальгезирующий эффект резистивной и разгрузочной гимнастики и правомерность использования этих форм для оказания самопомощи и предупреждения болевых ощущений по действию, подобных точечному массажу.

В зависимости от задач, стоящих перед специалистами в той или иной области, понятие качества жизни (КЖ) трактуется и оценивается по-разному.

В педагогической практике оздоровительной физической культуры для студентов с функциональными нарушениями позвоночника оценка качества жизни связывается с возможностью выполнять учебную нагрузку и тренироваться при отсутствии болевых ощущений, а также сохранять работоспособность к концу «рабочего дня».

В связи с этим, в нашем исследовании оценка результатов качества жизни вследствие проведенных мероприятий вторичной профилактики происходил по 3-балльной шкале для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, где «0» – соответствовал нормальному уровню качества жизни; «1» – умеренному снижению; «2» – значительному снижению уровня качества жизни. Исследование проводилось во всех группах для выявления отдалённых результатов, т. е. до начала эксперимента после первого и второго годов обучения. Динамика определения уровня качества жизни на основе анкетирования, выраженная в процентах, представлена на рис. 1, 2.

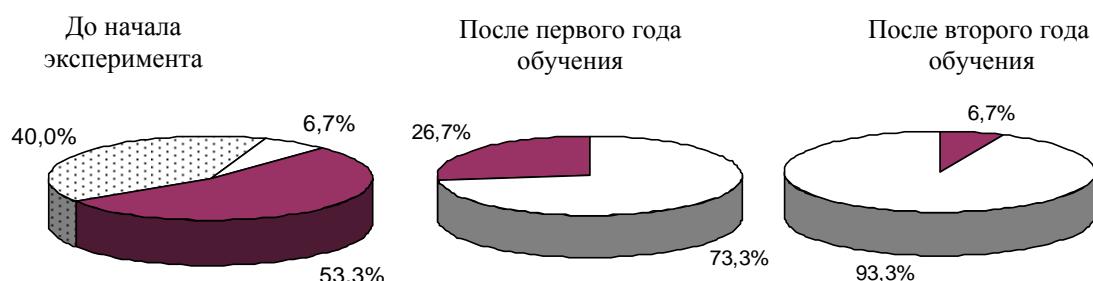


Рис. 1. Динамика определения уровня качества жизни в ЭГ:

□ – нормальный уровень качества жизни; ■ – умеренное снижение;
▨ – значительное снижение

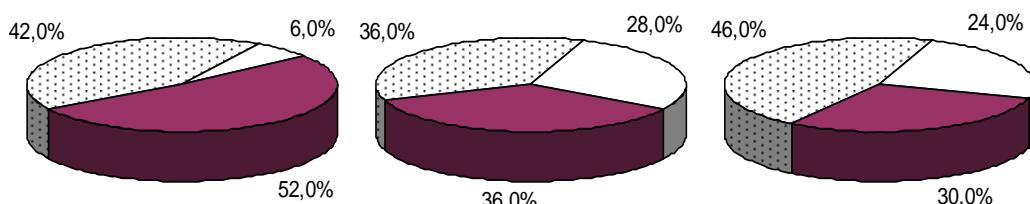


Рис. 2. Динамика определения уровня качества жизни в КГ:

□ – нормальный уровень качества жизни; ■ – умеренное снижение;
▨ – значительное снижение

Как видно, до начала эксперимента уровень качества жизни «0» баллов, т. е. нормальным, составил в среднем от 6 до 10 % во всех группах, умеренное снижение качества жизни в «1» балл – от 52 до 60 %, значительное снижение в «3» балла – от 30 до 42 %.

Таким образом, после проведенного курса школы оздоровления позвоночника: чтения лекций, частных бесед, а также тренировок оздоровительной направленности, явилось по-

вышение уровня качества жизни (физической активности и личностной мотивации) у большинства исследуемых.

Библиографические ссылки

1. Челноков В. А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений // Теория и практика физической культуры. 2005. № 1. С. 11–16.
2. Валеев Р. Ф. Оздоровление детей 7–9 лет с отклонениями в состоянии позвоночного отдела опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2003.
3. Веселовский В. П., Билалова А. Ш. Профилактика остеохондроза позвоночника. Казань : Татар. кн. изд-во, 1989.
4. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии // Информационно-коммерческая фирма «Вариант». 1991. Ч. I. С. 28–35.
5. Крестовников А. Н. Изменение возбудимости коры головного мозга при физических упражнениях // Теория и практика физической культуры. 1949. № 9. С. 65–68.
6. Могендорф М. Р. К физиологическому обоснованию лечебной физкультуры при заболеваниях внутренних органов // Вопросы курортной физиотерапевтической и лечебной физкультуры. 1957. № 2. С. 25–28.
7. Ловейко И. Д., Фонарёв М. И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград : Медицина, 1988.
8. Кузьменко В. В., Фокин В. А., Маттис Э. Р. Советская медицина. 1986. № 10. С. 44–46.

T. V. Koltoshova

Omsk State Technical University, Russia, Omsk

RESISTIVE EXERCISES TO PREVENT PAIN IN THE SPINE

Using resistive gymnastics allows to reduce the sensation of pain in the spine independently, preventing the acute condition owing.

Keywords: resistive gymnastics, physical training, of pain in the spine, prophylaxis.

© Колтошова Т. В., 2011

Г. Кырчева

Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

ЛЕГЕНДА О ЦЕЛЕБНОМ ИСТОЧНИКЕ БУРГАССКОГО ЗАЛИВА

Рассматриваются лечебные свойства минеральных вод Бургасского залива в историко-курортологическом ракурсе.

Ключевые слова: Бургас, залив, вода, курорт.

В конце XVIII в. в Бургасском заливе поселился богатый турок Селим-бей. Как-то он увидел, как его слуга, болгар по имени Нено, копает на его территории вблизи разрушенной маленькой церкви колодец в поисках святого источника. Разъяренный дерзостью простолюдина бей прыгнул в яму с целью наказать упрямого раба, но тут случилось нечто необъяснимое. Селим-бей застыл на месте, не в силах сделать хоть какое-то движение. Никто не мог дать объяснение причине столь неожиданной парализации. В конце концов был вызван архи-

епископ из греческого православного селения Несебра для разрешения проблемы. После совершения некоторых православных церемоний и прочтения молитв он вывел обезумевшего турка из состояния паралича. Турук позволил докапать колодец и прежде чем забил ключ в глубине окопа, неожиданно появился мраморный барельеф святого Георгия Победоносца. Селим-бей был больным человеком и после того как начал пить воду из нового источника, все его страдания ушли. После таких чудес Селим-бей уверовал во Христа и со всем своим семейством принял православие. На свои средства он восстановил церковь, которая была основана еще в VII в. греками. В начале XX столетия на месте легендарной древней церкви был построен монастырь Святого Георгия. Сегодня барельеф Святого Георгия украшает вход в здание церкви монастыря. А ключ с минеральным источником находится рядом с церковью на территории монастыря. Над святым источником возведена часовня, где каждый желающий может изведать особый вкус воды и излечиться от многих заболеваний. Многие жители утверждают, что вода обладает особыми свойствами: дарует путникам здоровье, выносливость и силы.

Залив поистине представляет большую историко-археологическую ценность. Его мицнувшая многовековая история, тесно переплетенная с войнами и культурами различных империй и народностей, живших в этих краях, отразилась на настоящем Бургасского залива. За эти земли боролись фракийцы, греки, римляне, древние болгары со славянами, турки. Божественность и целебность курорта испытали практически все народности Европы. Слава о курорте доходила до окраин Азии. До сих пор на заливе проводятся археологические работы.

Из-за долгих войн и периодических смен власти на территории залива курорт то опускался, то восстанавливался вновь. Последнее воскрешение курорта на полуострове Поморие произошло в 1925 г. открытием грязелечебницы. А постановлением № 741 Совета министров от 13.11.1953 г. «Бургаски минерални бани» объявлены курортом республиканского значения, который перешел под управление Министерства здравоохранения. Почему все же назван курорт «Бургаски минерални бани», а скажем, не «Бургаски минерални води»? Возможно потому, что гидротермальную воду используют прежде всего для купаний в бассейнах, а уже потом в качестве лечебно-столовой воды для приема внутрь.

Наиболее значимым событием для города Помория как курорта государственного и международного значения стало открытие бальнеологического комплекса «Гранд-отель «Поморие» 6 мая 2007 г. В данном учреждении, помимо бальнеотерапии (грязелечение, водолечение, щелоколечение и т. д.), также применяют и другие методы восстановительной медицины (физиотерапия, мануальная терапия, ЛФК в бассейне с минеральной водой, SPA-процедуры и т. д.).

G. Kyrcheva
Grand Hotel Pomorie, Bulgaria, Pomorie

LEGEND OF THE HEALING SPRING BURGAS BAY

The article deals with healing properties of mineral waters in the Gulf of Burgas kuro-tologicheskom historical perspective.

Keywords: Burgas bay, water, resort.

© Кырчева Г., 2011

O. A. Мельникова
Омский государственный технический университет, Россия, Омск

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
НА ОСНОВЕ УЧЕТА ВНЕШНИХ ФЕНОТИПИЧЕСКИХ ПРИЗНАКОВ
ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ**

Многолетний опыт работы со студентами специальной медицинской группы с дисплазией соединительной ткани, где учитывались как медицинские показатели – (основная, подготовительная, специальная группа), тип телосложения (с учетом дисплазии соединительной ткани), тип нервной системы, фенотип (предрасположенность к определенному виду физической активности), так и педагогические – уровень физической подготовленности, вид спорта, направленность занятий, объем физической нагрузки конкретно для каждого индивида критерий позволил расширить наши исследования.

Ключевые слова: морфофункциональное состояние, физическая подготовленность, студенты, специальная медицинская группа, учебный процесс, дисплазия соединительной ткани, фенотипические признаки.

Физическое воспитание в системе образования является важным фактором укрепления и сохранения здоровья молодежи. Однако в последние годы отмечается увеличение различных морфофункциональных проявлений дисплазии соединительной ткани, нередко сопровождающихся ухудшением работы кардио-респираторной системы и вегетативной регуляции, а также снижением уровня приспособительных реакций [1]. Они могут быть обусловлены неблагоприятной экологической обстановкой, неадекватным питанием, стрессами, влияющими на организм в процессе онтогенеза, и создают условия для генетической гетерогенности развития аномалий, что в целом ограничивает выбор профессии и некоторых видов спортивной деятельности. Научные исследования свидетельствуют, что значительная часть отклонений в состоянии здоровья молодежи объясняется наследственными аномалиями и, в частности, дисплазией соединительной ткани с подразделением их на дифференцированные и недифференцированные. Последние распространены достаточно широко и диагностируются тогда, когда наиболее четко проявляется набор фенотипических признаков: внешних, выявляемых при наружном осмотре, и внутренних, отражающих нарушения работы внутренних органов и центральной нервной системы.

Внешние фенотипические признаки включают скелетные изменения, астеническое телосложение, удлинение конечностей, сандалевидную стопу, килевидную и воронкообразную деформацию грудной клетки, синдром «прямой спины», плоскостопие, гиперлаксацию в суставах [2]. При этом многими исследователями отмечена взаимосвязь фенотипических признаков с наличием порока двухстворчатого клапана и дополнительной хорды левого желудочка. Наиболее яркими проявлениями считаются вегетативные кризы, сопровождающиеся жалобами на повышенное беспокойство, неуверенность в себе, чувствительность и ранимость, склонность к депрессии.

В исследованиях Г. Д. Алексанянса, Г. А. Макаровой, Э. В. Земцовского доказывается вероятность допуска школьников и студентов с недифференцированной дисплазией соединительной ткани к тренировкам и соревнованиям в таких видах спорта, как баскетбол, гимнастика, плавание [2; 3]. По единодушному мнению ученых, занимающихся вопросами оздоровительного действия физических упражнений, нагрузки являются раздражителями, вызывающими неспецифические физиологические реакции в виде стимуляции жизнедеятельности всех систем, органов и клеток организма в целом.

Данные научных исследований свидетельствуют о том, что в молодом возрасте (18–35 лет) сохраняется высокий уровень тренируемости двигательной функции, а именно: силовой подготовленности, выносливости даже у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Несмотря на это значительная часть студентов с дисплазией соединительной ткани по состоянию здоровья отнесена к специальной медицинской группе.

Для того чтобы физическое воспитание в вузе стало действенным средством укрепления здоровья и дальнейшего развития физических качеств студентов, основополагающими принципами должны являться регулярность, достаточность и гибкая вариативность нагрузок, отражающих степень вызываемого физиологического напряжения организма.

Однако это не означает отсутствие трудностей, так как посильная возможность их преодоления способствует повышению тренированности, а значит и благоприятному результату. С этих позиций организацию физкультурно-оздоровительной работы со студентами следует строить на основе индивидуального генетического прогноза с учетом фенотипа и комплекса средовых факторов [4]. По мнению авторов, выделение фенотипических признаков, для которых свойственно различное соотношение индивидуальных морфологических, психологических, физиологических, биохимических и эктопических особенностей, позволит подобрать различный допустимый уровень физической нагрузки и построить генетико-прогностические модели двигательного режима.

Существующие методики физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем учитывают, как правило, характер и тяжесть заболевания, но при этом не учитывают индивидуальные особенности студентов [5].

В связи с этим возникает необходимость совершенствования учебных программ физического воспитания и разработки методик обучения двигательным действиям студентов с дисплазией соединительной ткани с целью применения различных видов спорта и учетом внешних фенотипических признаков дисплазии соединительной ткани.

Многолетний опыт работы со студентами специальной медицинской группы с дисплазией соединительной ткани, где учитывались как медицинские показатели – (основная, подготовительная, специальная группа), тип телосложения (с учетом дисплазии соединительной ткани), тип нервной системы, фенотип (предрасположенность к определенному виду физической активности), так и педагогические – уровень физической подготовленности, вид спорта, направленность занятий, объем физической нагрузки конкретно для каждого индивида критерий позволил расширить наши исследования в разработке и экспериментальном обосновании методики физической подготовки с использованием различных видов спорта для студентов с дисплазией соединительной ткани, отнесенных к специальной медицинской группе, основанной на учете внешних фенотипических признаков и направленной на оптимизацию физического состояния и повышение мотивации к занятиям физической культурой.

Библиографические ссылки

1. Меркулова Р. А. Дисплазия соединительной ткани – причина заболеваний у студентов // Материалы межд. конф. Ч. 2. М. : Изд-во УРАО, 2004. С. 23 .
2. Земцовский Э. В. Соединительно-тканые дисплазии сердца. М. : Политекс, 1998.
3. Александянс Г. Д., Макарова Г. А., Якобашвили В. А. Медицинские аспекты допуска детей к занятиям спортом (проблемы и решения) // Теория и практика физической культуры. 1999. №1. С. 30–33.
4. Соколик И. Ю., Ростовцов В. Н. Генетическая постановка проблемы оптимизации физкультурно-оздоровительной работы // Здоровье и массовая физическая культура : тез. докл. науч-практ. конф. Новосибирск, 1988.
5. Едешко Е. И., Садовская Т. Н. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний : учеб.-метод. пособие. Гродно : ГрГУ, 2002.

O. A. Melnikova
Omsk State Technical University, Russia, Omsk

INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUP ON THE BASIS OF EXTERNAL PHENOTYPIC SIGNS OF CONNECTIVE TISSUE DYSPLASIA

Long term experience of work in special medical groups with conjunctive tissue displasy with the application that took into consideration both medical characteristics (basic, preparatory, special groups), constitution type, nerve system type, phenotype and pedagogical ones – the level of physical training, kind of sports, trend of studies, the volume of physical load for each person, enabled to extend our research in cyclic kinds of sport activity and find out the necessity of individualization of physical education process for students with conjunctive tissue displasy.

Keywords: morphofunctional state, physical training, students, special medical group, educational process, displasia of connecting tissue, phenotypic.

© Мельникова О. А., 2011

E. H. Морозова, O. V. Лапыгина
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнёва, Россия, Красноярск

ЗАНЯТИЯ АКВАФИТНЕСОМ СО СТУДЕНТАМИ В ГРУППАХ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Проведение занятий со студентами в группах ЛФК требует тщательной подготовки со стороны преподавателя и знания методики проведения этих занятий.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, аквафитнес, принципы тренировки, задачи, опорно-двигательный аппарат.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование здоровья, физическое и психическое совершенства.

Различные деструктивные для здоровья факторы, такие как экологическое состояние окружающей среды, социально-психологические аспекты организма, генетически наследованные изменения, приводят к тому, что полностью здоровых молодых людей, желающих учиться в вузах, практически нет. После поступления в Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнёва студенты еще раз проходят медицинский осмотр, но уже несколько углубленный. И в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности врачи определяют студента в одну из трех групп: основную, подготовительную или специальную.

Опорные и двигательные функции организма осуществляются скелетом и мышцами, объединенными в единый опорно-двигательный аппарат. Студенты, имеющие отклонения в

развитии или повреждения опорно-двигательного аппарата, направляются в группы лечебной физической культуры (ЛФК), специально созданной для данной категории учащихся. По своему содержанию ЛФК является составной частью системы физического воспитания. Это лечебно-профилактический и воспитательный процесс, который позволяет студенту воспитывать сознательное отношение к физической культуре, прививает гигиенические навыки, предусматривает активное участие человека в регулировании своего общего режима, режима движений, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма путем использования естественных факторов природы.

Принимая во внимание ту ответственность, которая ложится на преподавателей, занимающихся с этим контингентом студентов, были разработаны и поставлены задачи, решение которых было признано приоритетным в учебном процессе:

- 1) разгрузка опорно-двигательного аппарата и тренировка мышечного корсета, связок;
- 2) приостановление прогрессирования болезни с использованием корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от степени сколиоза и других травм опорно-двигательного аппарата;
- 3) улучшение деятельности функциональных систем организма: кардиореспираторной, дыхательной и др.;
- 4) профилактика неблагоприятных психологических состояний в учебной деятельности;
- 5) воспитание и поддержание потребности в занятиях физической культурой как средства профилактики в нарушениях и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- 6) повышение умственной и физической работоспособности.

Для достижения поставленных задач во время занятий аквафитнесом используется процесс дозированной тренировки, который подразделяется на общую и специальную тренировки [1–3].

Первый вид предусматривает оздоровление, укрепление, а также общее развитие организма с использованием общеукрепляющих и развивающих физических упражнений.

Второй вид включает в себя развитие функций, нарушенных вследствие заболевания или травмы. Для этого используются все виды физических упражнений, оказывающие непосредственное воздействие на угнетенную функцию или травмированный участок.

Учебный процесс построен на основных принципах тренировки:

- 1) индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма;
- 2) системность воздействия с подбором определенных упражнений и последовательность их применения;
- 3) регулярность воздействия, так как только регулярное физическое упражнение обеспечивает развитие функциональных возможностей;
- 4) длительность применения физических упражнений, так как восстановление нарушенных функций основных систем организма возможно лишь при условии длительного повторения упражнений;
- 5) нарастание физической нагрузки в учебном процессе;
- 6) разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений, так как 10–15 % упражнений обновляются, а 85–90 % повторяются для закрепления достигнутых результатов;
- 7) умеренность воздействия физических упражнений, т. е. умеренная, но более продолжительная или дробная физическая нагрузка;
- 8) соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, т. е. чередование отдыха с работой;
- 9) всестороннее воздействие с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма [4].

Основным местом занятий для данной группы является бассейн. Благодаря воздействию воды на организм в сочетании с физическими упражнениями происходит положительное влияние на нервную систему, усиливается деятельность кардиореспираторной системы,

так как грудная клетка испытывает на себе давление воды, вызывающее повышенную мускулатурную работу. Совершенствуется теплорегулирующая функция организма, ввиду того что пребывание в воде влечет за собой закаливающий эффект, а также нормализуется обмен веществ.

Продолжительность занятия составляет 40–60 мин с индивидуально подобранными для каждого занимающегося физическими упражнениями в сочетании с гимнастическими упражнениями, проводящимися на суше перед занятиями в бассейне, который в течение 15–20 мин дают возможность остановить прогрессирование заболевания, ликвидировать мышечный дисбаланс, служащий основой появления функциональных нарушений. Занятие строится на сочетании плавательных, общеукрепляющих, профилактических, игровых упражнений и упражнений локального воздействия на различные группы мышц. Применяются исходные положения: стоя, в полуприседе, лёжа, с предметами и без них. Симметричные движения в горизонтальном положении являются прекрасными корригирующими упражнениями, устраняющими различные нарушения осанки – сутулости, искривления позвоночного столба в различных плоскостях (сколиоз, кифоз), тугоподвижности суставов (контрактуры). Работа ног тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, предупреждает деформацию стопы. Аквафитнес в сочетании с плаванием применяется также при лечебно-оздоровительных тренировках для устранения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций, рекомендуется также людям с хроническим повреждением двигательного аппарата. Во время занятий в движениях участвуют все основные группы мышц, а это способствует гармоничному, пропорциальному их развитию и укреплению мышечного корсета [5].

При занятии аквафитнесом особое внимание уделяется врачебно-педагогическому контролю, который осуществляется преподавателями на протяжении всего занятия. При этом информацию преподаватель получает как в результате наблюдений за занимающимися (координация движений, внимание и др.), так и со слов самого студента о своем самочувствии. Ответственное поведение студента в данном случае определяется его самоконтролем.

Библиографические ссылки

1. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов н/Д : Феникс.
2. Гончар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания. Минск, 1998.
3. Лечебная физическая культура : учебник для института физической культуры / под ред. С. Н. Попова. М. : ФиС, 1988.
4. Теория и методика физического воспитания : учебник для института физической культуры : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. М. : ФиС, 1976.
5. Бородич Л. А., Назарова Р. Д. Занятие плаванием при сколиозе у детей и подростков. М. : Просвещение, 1988.

E. N. Morozova, O. V. Lapygina
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

CLASSES AQUAFITNES WITH STUDENTS IN GROUPS THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Carrying out of classes with students in groups UPT demands thorough training from the teacher to these classes and knowledge of a technique of carrying out of these classes.

Keywords: medical physical training, principles of training, a problem, the oporno-impellent device.

© Морозова Е. Н., Лапыгина О. В., 2011

И. Н. Овсянникова, К. Г. Томилин

Сочинский государственный университет туризма и курортного дела, Россия, Сочи

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ РЕКРЕАЦИИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ МОЛОДЕЖИ НА КУРОРТЕ СОЧИ

Представлены результаты систематизации, и исследования игровых видов рекреации. Показано, что каждый из исследуемых видов рекреации по-своему воздействует на активность по некоторым меридианам, следовательно, и по некоторым отдельно взятым системам и органам человека.

Ключевые слова: классификация, игровые виды рекреации, биологически активные точки, показатели здоровья студентов.

В основе игровых видов рекреации (ИВР) лежит игра, представляющая собой умственную и физическую деятельность, форму человеческого поведения, которая широко распространена среди всех возрастных групп населения [1; 2 и др.]. Изучение ИВР, где ярко выражена роль движений, позволяет использовать их в целях гармонического, физического и духовного развития человека, укрепления его здоровья, восстановления сил человека, израсходованных в процессе труда, организации активного отдыха и активного долголетия [3–5].

Широкое применение игровых видов рекреации на практике требует их классификации, создания группировок, т. е. целенаправленного подбора по определенным признакам. Каждый игровой вид рекреации имеет свое содержание, форму (характер организации отдыхающих), методические особенности и т. д.

Накопленный нами практический опыт и ряд проведенных научно-педагогических исследований позволяют классифицировать игровые виды рекреации (табл. 1) и разрабатывать специальные игры, улучшающие здоровье людей [6–10], а также меняющие отношение человека к неблагоприятным явлениям (боязнь воды, большого скопления зрителей, нежелание работать в коллективе (команде), боязнь ответственности, нежелание пойти против мнения коллектива и т. д.).

На рис. 1–3 представлены данные «пилотного» исследования проводимости биологически активных точек (БАТ) тела человека (по Накатани) после игр в воде.

Игры в воде. В процессе 20-минутных игр в воде (на ограниченной водной территории 50×50 м рекреанты играли в «салочки») отмечено четыре всплеска увеличения ($p < 0,001$) проводимости БАТ: МС – «перикарда», ТР – «тройного обогревателя», F – печени, VB – желчного пузыря, Е – желудка (рис. 1).

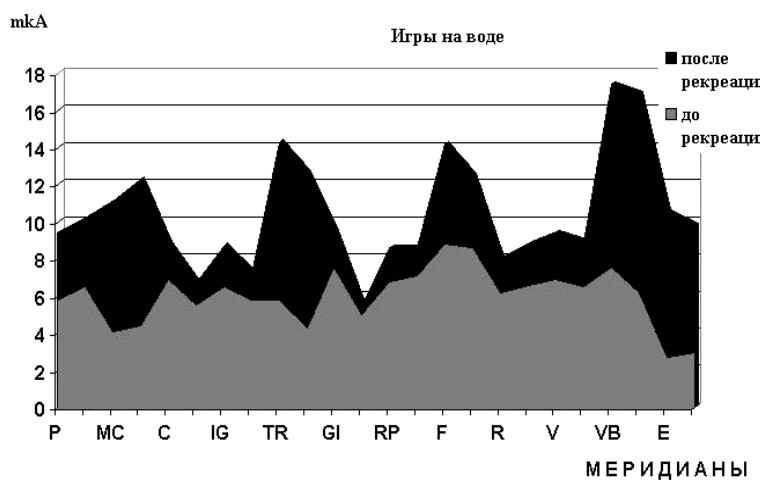


Рис. 1. Изменения проводимости в энергетических меридианах человека после игр в воде

Таблица 1

Классификация игровых видов рекреации

Признаки		Группировки			
Сезонность		Зимние (на снегу, на льду, на праздниках зимы)		Летние (пляжные: на берегу, на воде, на праздниках; в процессе походов и экскурсий – в пути и на привалах)	
По числу играющих		Одиночные (индивидуальные)		Малая группа (2–4 человека)	
Характер двигательной активности		Малой активности (в двигательных действиях активно сравнительно продолжительное время попеременно участвует по одному, по два рекреанта; отдыхающие свободно передвигаются или выполняют мелкие спокойные движения)		Средней активности (активное участие всех рекреантов в двигательных действиях; активное участие отдельных отдыхающих или небольших групп в двигательных действиях)	
Содержание игры		Простые (легкодолимые препятствия, элементарные взаимодействия отдыхающих)		Сложные (труднопреодолимые препятствия, сложные взаимодействия отдыхающих)	
Типичные двигательные действия		Творческие		Ролевые	
Проявление физических качеств		Ловкость (быстрый переход от одних действий к другим; сочетание своих действий с действиями других рекреантов; умение сосредоточить внимание на нескольких действиях)		Быстрота (своевременные двигательные ответы на зрительные, тактильные, звуковые сигналы; преодоление небольших расстояний в кратчайший срок, в изменяющихся условиях)	
Зрелищность		Аттракционы (эффектно продемонстрированные двигательные действия, требующие хладнокровия и выдержки)		Конкурсы (выявление наилучшего из числа участников игры)	
				Поединки (борьба двух и более соперников)	

Прыжки в воду. Игра с прыжками в воду с пирса (высотой 60 см над уровнем моря) в течение 20 минут доступна многим отдыхающим и приводит к мощному рекреационному эффекту. Увеличивается активность ($p < 0,001$) по меридианам: MC – «перикарда», С – сердца, GI – толстого кишечника, RP – селезенки, поджелудочной железы, F – печени, R – почек, V – мочевого пузыря, VB – желчного пузыря (рис. 2).

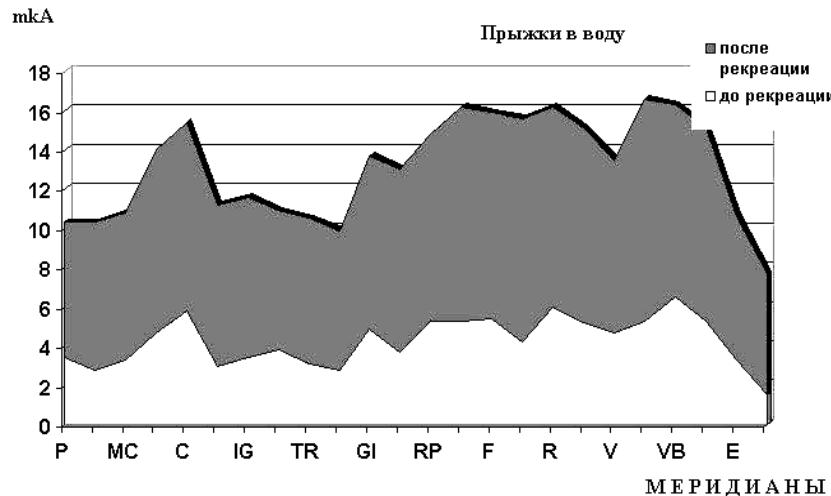


Рис. 2. Изменения проводимости в энергетических меридианах человека после многочисленных прыжков в воду

Ныряние с задержкой дыхания. При выполнении серии ныряний с задержкой дыхания (в виде игры с доставанием предметов на глубине 2 метра, без значительных передвижений под водой) также приводит к мощному рекреационному эффекту (рис. 3) и стимулирует повышенную активность ($p < 0,001$) в меридианах: P – легких, С – сердца, F – печени, VB – желчного пузыря.



Рис. 3. Изменения проводимости в энергетических меридианах человека после серии ныряний с задержкой дыхания

Педагогический эксперимент, проведенный на студентах СГУТиКД [5], показал эффективность игровых видов рекреации в условиях пляжей курорта Сочи, а также возможности улучшения показателей здоровья и функциональной подготовленности молодежи (табл. 2).

Таблица 2

**Эффективность занятий пляжным гандболом (на протяжении учебного года)
в условиях курорта Сочи**

Показатели	До эксперимента (<i>n</i> = 32)	После эксперимента (<i>n</i> = 30)	Достоверность изменений (<i>p</i>)
АД _{сист} (мм рт. ст.)	128,1 ± 0,95	122,6 ± 0,64	> 0,05
АД _{диаст} (мм рт. ст.)	80,4 ± 1,60	71,3 ± 1,13	< 0,01
ЧСС (уд/мин)	77,7 ± 2,04	68,6 ± 1,25	< 0,001
ФЖЕЛ (л/с)	3,9 ± 0,07	4,1 ± 0,06	> 0,05
PWC ₁₇₀ (вт/кг)	232,4 ± 14,88	279,0 ± 13,21	< 0,01
Индекс Кетле (г/см)	411,0 ± 10,69	399,0 ± 7,81	> 0,05
Жизненный индекс (мл/кг)	58,3 ± 1,73	61,0 ± 1,22	> 0,05
Индекс Руффье (с)	138,5 ± 3,62	84,1 ± 3,18	< 0,001
Силовой индекс (%)	56,7 ± 1,89	66,5 ± 1,45	< 0,001
Показатель «двойного произведения»	99,7 ± 2,90	84,2 ± 1,63	< 0,001

Игровые виды рекреации являются эффективным средством оздоровления отдыхающих на курорте. Показано, что каждый из исследуемых видов рекреации по-своему воздействует на активность по некоторым меридианам, следовательно, и по некоторым отдельно взятым системам и органам человека [7; 9].

Библиографические ссылки

1. Занько С. Ф., Тюнников Ю. С., Тюнникова С. М. Игра и учение. Теория, практика и перспективы игрового обучения. Ч. I, II. М. : Владос, 1992.
2. Овсянникова И. Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола : дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2008.
3. Овсянникова И. Н. Пляжный гандбол – рекреативная деятельность на курорте // Сборник научно-методических работ. СПб. : ГПУ, 2006. С. 68–70.
4. Овсянникова И. Н. Пляжный гандбол как средство двигательной рекреации и оздоровления на территории Большого Сочи // 100-летие курорта Сочи: историко-культурные, лечебно-оздоровительные и природно-географические аспекты : материалы Всерос. науч.-практич. конф. (3–5 июля 2009, г. Сочи). Сочи : СГУТИКД, 2009. С. 178–180.
5. Овсянникова И. Н. Пляжный гандбол как средство физической рекреации // Проблемы, инновационные подходы и перспективы развития индустрии туризма : материалы 7-й Междунар. науч.-практич. конф. (16–18 мая 2007, г. Сочи). Сочи : СГУТИКД, 2007. С. 225–227.
6. Томилин К. Г. К вопросу разработки и обоснования «Игрового лечения» // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики : сб. материалов Междунар. науч.-практич. конф. Уфа : РИЦ БашИФК, 2010. Ч. II. С. 241–249.
7. Томилин К. Г. Проект «Игровое лечение»: оздоровительные технологии с использованием водных видов рекреации // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : науч. тр. 13-ой Междунар. науч.-практич. конф. Ростов н/Д : РнДИФК, 2010. Т. 2. С. 87–90.
8. Томилин К. Г., Мазур В. В., Буяк Г. А. Повышение эффективности водных видов рекреации : монография. Уфа–Сочи : Восточный университет, 2004.
9. Томилин К. Г. Эффективность водных видов рекреации в структуре «Игрового лечения» на курорте Сочи // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики : сб. материалов Междунар. науч.-практич. конф. Уфа : РИЦ БашИФК, 2010. Ч. II. С. 232–240.

10. Томилин К. Г. Разработка и обоснование «Игрового лечения» – модели лечебно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для Черноморского региона // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 3. С. 16–18.

I. N. Ovsyannikova, K. G. Tomilin
Sochi State University for Tourism and Recreation, Russia, Sochi

USING GAME TYPES OF RECREATION FOR YOUTH IN RECOVERY RESORT OF SOCHI

The presented results to systematizations, and studies playing type rest on resort exude. It is shown that each of under investigation type of the rest in one's own way acts upon activity on some meridian, consequently, and on some apart taken system and organ of the person.

Keywords: the categorization, playing types of the rest, biologically active points, factors of health student.

© Овсянникова И. Н., Томилин К. Г., 2011

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

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Рассматриваются проблемы коррекции осанки: как лучше понимать свой организм, его строение, особенности и возможности.

Ключевые слова: осанка, дефекты осанки, позвоночник, суставы, психофизическая релаксация, физическая реабилитация.

Совершенное, гармонично развитое тело – это скорее исключение, чем правило. Немногие люди умеют стоять прямо и двигаться расскованно. Причина в том, что однообразные действия, навязывают нам определенные стереотипы движения, которые мешают использовать весь диапазон двигательных возможностей человеческого тела. При этом незаметно, но неотвратимо портится осанка и становится привычной мышечная скованность.

По данным специальной литературы, 80–90 % детей при рождении получают травматическое воздействие на позвоночник. Прохождение по родовым путям, сильное сжатие, возможные ошибки акушерки – все это «откладывается» на костной системе и спустя некоторое время проявляется. Лишь 10 % новорожденных после всех этих испытаний не имеют нарушений в области спины. До 40–45 % детей рождаются с небольшой анатомической разницей в длине ног (3–7 мм), а до 40 % ее получают в результате несимметричного развития мускулатуры правой и левой половины туловища. По статистике, 80–85 % наших детей имеют разную длину ног. Глазу это не заметно, но для скелета беда большая!

При разной длине ног в пояснице вначале образуется искривление в сторону. А если разница большая, то и в грудном отделе образуется искривление в противоположную сторону – S-образный грудопоясничный сколиоз. Сколиоз – это боковое искривление позвоночника, ведущее к раннему появлению тяжелых осложнений: к 20–25 годам очень вероятно воз-

никновение грыж межпозвонковых дисков, которым «положено» появляться никак не раньше 50-ти. Смещаются внутренние органы и начинаются их заболевания – астматические бронхиты, гастриты, панкреатиты, колиты и др.

В норме позвоночник должен иметь 4 физиологических изгиба: два вперед – в шейном и поясничном отделах и два назад – в грудном и крестцово-копчиковом отделах. Эти изгибы формируют уникальную спиралевидную форму позвоночника, благодаря которой он выделяет в 18 раз больше веса, чем бетонный столб такой же толщины.

К сожалению, эти прекрасные исходные данные, заложенные природой, реализуются не всегда. Мы имеем весьма печальную статистику: в результате многократных исследований было установлено, что сегодня человечество дефектно в этом отношении. Расплачиваясь за прямохождение, наша популяция пришла к тому, что 90–96 % людей имеют сглаженные физиологические изгибы, а 6–10 %, наоборот, – чрезмерно увеличенные изгибы, а это уже первая стадия болезни позвоночника.

Таким образом, проблема правильной осанки приобрела для человека первостепенное значение. Если важнейший орган – позвоночник – искривлен или поражен другими болезнями, то и деятельность внутренних органов и периферических нервов может оказаться недостаточной для полной реализации ими своих функций.

Здоровый же позвоночник – это шанс каждого из нас на активное долголетие без болезней и страданий.

Всякое физическое тело имеет центр тяжести, вокруг которого равномерно распределяется вес этого тела. У человека центр тяжести находится в верхней части таза, причем у мужчин несколько выше, чем у женщин.

При нормальной осанке изгибы позвоночника находятся в определенном соотношении, и таз расположен прямо, без наклона вперед или назад.

Дефекты осанки можно исправить путем укрепления мышц спины и живота. Со временем вы приобретете правильную и красивую осанку, которая снизит утомляемость и будет способствовать хорошему самочувствию.

Прежде всего старайтесь все время держаться прямо и тянуться вверх: втягивайте копчик, выпрямляйте позвоночник и опускайте плечи.

Для исправления сколиоза особенно важно правильно растягиваться в позе скручивания. При выраженному сколиозе рекомендуется выполнять только облегченные варианты скручивания.

Кифоз – это выпуклый изгиб верхней части позвоночника, который приводит к сутулой, сгорбленной осанке: шея сгибается, а голова наклоняется вперед, плечи отклоняются вперед и ладонь разворачивается назад. Кифоз часто является результатом старческой атрофии позвонков, мышц и связок. Для исправления кифоза старайтесь растягивать заднюю поверхность шеи, чтобы выровнять положение головы. При кифозе полезны скручивания.

Верхняя часть тела – голова, шея, плечи, грудной отдел позвоночника и руки – легкая, подвижная конструкция, которая часто деформируется из-за мышечной скованности. При правильной посадке головы относительно позвоночника подвижность шеи ничем не ограничена. Если же голова наклонена вперед или в сторону, естественное равновесие нарушается, и мышцы шеи постоянно напряжены, напряженность передается кистям рук, и они становятся малоподвижными. Освободиться от мышечной скованности можно с помощью упражнений на растягивание. Посадка головы влияет на состояние мелких позвонков и межпозвонковых дисков. Мышечная скованность в области шеи – частая причина головных болей. Если мышцы шеи неэластичны, трудно выполнять боковые наклоны и скручивания.

Сутулость, скованность плеч часто бывают результатом неправильной осанки, формировавшейся годами. Многие виды работ выполняются в согнутом положении: человек сидит или стоит, согнувшись над чертежной доской, верстаком, кухонной раковиной, письменным столом. При наклоне вперед он подсознательно напрягает трапециевидные мышцы спины,

чтобы удержать равновесие и не наклоняться слишком низко. Со временем напряженное положение шеи и плеч входит в привычку и независимо от того, наклоняется человек или нет, трапециевидная мышца уже не может полностью расслабиться. Постепенно это приводит к устойчивой деформации шеи и плечевого пояса.

Часто с возрастом люди начинают все сильнее горбиться, в результате плечи у них выдвинуты вперед, а грудь вогнута. Напряженность плечевого пояса ограничивает подвижность ребер, становится трудно дышать.

Укоренившуюся привычку – напрягать плечи, горбиться – очень трудно исправить. Уменьшить скованность мышц помогут упражнения на расслабление и последующее растягивание.

В идеале все эти упражнения следует делать каждый день, непосредственно перед выполнением ежедневного комплекса. Выполняйте упражнения медленно и осторожно, постепенно увеличивая амплитуду движения.

При нормальной подвижности тазобедренных суставов вы без труда двигаете ногами вперед и назад, поворачиваете их наружу и внутрь, разводите в стороны и складываете крест-накрест. При этом таз свободно меняет положение, и при ходьбе, беге не ощущается излишней нагрузки на позвоночник. К несчастью, у большинства людей естественная подвижность тазобедренного сустава утрачена из-за привычки к комфорту. В молодости скованность суставов еще не доставляет заметных неприятностей. Однако со временем примыкающие к суставам мышцы становятся неэластичными, и на суставы ложится неравномерная нагрузка из-за отсутствия тренировок. Это вызывает преждевременное изнашивание суставов – артрит или остеоартрит.

Боли в суставах, в свою очередь, заставляют двигаться еще меньше, и постепенно мышцы полностью атрофируются. Образуется порочный круг: если в молодости не развивать природную гибкость тазобедренных суставов, то с возрастом они могут вообще утратить подвижность.

Растягивания представляют собой активную тренировку гибкости, уменьшают скованность мышц и помогают сохранить природную подвижность. Примером могут служить так называемые перевернутые лозы, когда тазобедренным суставам не приходится нести на себе вес тела. Разработка суставов в облегченных условиях особенно полезна при артрите.

Наиболее уязвимой частью ног являются коленные суставы. Боли в коленях в основном имеют травматическое происхождение. Коленный сустав отличается сложным строением: егодерживают на месте расположенные крест-накрест связки, а амортизирующими прокладками служат хрящи между костями. Если коленный сустав постоянно испытывает неравномерную нагрузку и мышцы около него ослабляются, любой внезапный удар или неловкое движение могут вызвать разрыв и смещение хряща.

Растягивание представляет собой прекрасное упражнение для укрепления мышц ног и предупреждения травм коленного сустава. Перенесшим травму, следует посоветоваться с врачом. При усталости в ногах, а также при варикозном расширении вен полезны растягивания в перевернутых позах. Если коленный сустав ослаблен, его можно предохранить от травм, укрепляя близлежащие мышцы.

Когда вы стоите, выпрямив ноги, вес тела должен приходиться на центры тазобедренного сустава, колена и лодыжки. Всегда следите за тем, чтобы вес тела приходился на часть стопы около пальцев, а не на пятки. При выполнении упражнений энергично напрягайте мышцы передней поверхности бедер, не допуская перерастяжения задней поверхности колена.

Стопы должны быть сильными и гибкими. Стопы – очень маленькая площадь опоры, но они без труда поддерживают вес всего тела. Неправильная постановка стоп при стоянии и ходьбе может вызвать нарушения в состоянии не только ног, но и всего опорно-двигательного аппарата. Встаньте влажными ногами на гладкую сухую поверхность и рассмотрите отпечатавшиеся следы. Если одна нога оставляет более четкий отпечаток, чем друг-

гая, это говорит о том, что вы неравномерно распределяете вес своего тела и нагружаете одну ногу больше, чем другую. В этом случае следует уделять больше времени и внимания формированию правильной осанки (растягивание в положении стоя прямо). Если остался отпечаток не только внешней, но и внутренней части подошвы, это признак плоскостопия. Уплощение свода стопы является серьезным дефектом, вызывающим боли в ногах и утомляемость при ходьбе. Наиболее частой причиной деформации стоп бывает и ношение неподходящей обуви. При ношении обуви на каблуках вес тела перемещается на пальцы ног, а задняя поверхность голеностопа становится скованной. Ношение слишком тесной обуви приводит к образованию мозолей. В особо тяжелых случаях из-за тесных туфель большой палец заходит на средний и в результате на большом пальце возникает болезненная опухоль.

Растягивание и расслабление неразрывно связаны: растягивая мышцы и суставы, вы тем самым подготавливаетесь к последующему расслаблению; сосредоточиваясь на движениях своего тела, стараясь их чувствовать и контролировать, вы успокаиваетесь психически. Расслабление, психофизическая релаксация – острая необходимость в современной жизни. Растягивание освобождает от мышечного напряжения и помогает оценить значение релаксации. Естественное завершение комплекса растягиваний – лечь и полностью расслабиться на несколько минут.

Регулярно занимаясь предложенными упражнениями, вы станете лучше понимать свой организм, его строение, особенности и возможности. Вам легче будет справляться с физическими недомоганиями, душевными переживаниями, дурным настроением. Поэтому всем нам стоит научиться так владеть своим телом, чтобы достигать максимальной эффективности движений при минимальных затратах энергии.

Человеческий организм – обладающая огромной энергией саморегулирующаяся система, направленная на восстановление нарушенных функций и поддержание продолжительности жизни. Тело – самоисцеляющаяся система. Но сам организм может восстановиться только при условии, если помочь ему правильной организацией режима работы, сна, отдыха, питания и ежедневной физической активностью в разумном объеме.

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

CORRECTION OF POSTURE

In article problems of correction of a bearing are considered: as it is better to understand the organism, its structure, features and possibilities.

Keywords: a bearing, defects of a bearing, a backbone, joints, a psychophysical relaxation, physical rehabilitation.

© Федотенко Г. В., 2011

С. А. Федоткина

Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева,
серебряный призёр Олимпийских игр по конькобежному спорту,
Россия, Красноярск

РАЗВИТИЕ ПАРАОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА КАК СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ НА ТЕРРИТОРИИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

По результатам работы Красноярской региональной общественной организации по содействию развития паралимпийского движения даётся анализ системы паралимпийского спорта на территории Красноярского края.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, физическая реабилитация, проект.

На современном этапе улучшение условий жизни инвалидов входит в число приоритетных задач, которые признаются руководством страны и требуют незамедлительного решения. Особого внимания требует проблема социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями, как процесса восстановления разрушенных связей человека с обществом. Основной целью работы Красноярской региональной общественной организации по содействию развития паралимпийского движения является социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями средствами адаптивной физической культуры и спорта. Силами членов этой организации активно ведётся пропаганда паралимпийского спорта, а также разработка и внедрение моделей и механизмов, способствующих наиболее полной социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями средствами адаптивной физической культуры и спорта в Красноярском крае.

В 2009 г. КРОО по содействию развития паралимпийского движения в рамках краевой грантовой программы «Социальное партнёрство во имя развития» был реализован проект «Параолимпийская Гармония» на территории города Красноярска.

Популярность спорта среди лиц с ограниченным возможностями в последнее время невероятно выросла. И в настоящее время совершенно недостаточно иметь на территории огромного края всего одну ДЮСАШ. Уже давно назрела необходимость организовать работу с инвалидами в существующей структуре дополнительного физкультурно-спортивного образования.

В рамках проекта было проведено:

- три методических семинара для специалистов-организаторов, тренеров-преподавателей, методистов и волонтёров в области социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями средствами адаптивной физической культуры и спорта;
- пять презентаций проекта «Параолимпийская Гармония» в общественных инвалидных организациях;
- презентации и методические семинары-совещания с представителями заинтересованных сторон по проблемам проекта в семи районах города Красноярска.

На каждом из этих мероприятий говорилось, что на сегодняшний день нужна только социальная направленность мышления всего общества, так как не существует юридических оснований препятствовать реализации Модельного закона о паралимпийском спорте, в котором прописано следующее:

1. К системе паралимпийского спорта, кроме организаций, указанных ниже, при условии их создания относятся:

- граждане, занимающиеся адаптивным спортом, спортсмены-паралимпийцы, тренеры-лидеры, спортсмены-лидеры, тренеры-преподаватели по адаптивной физической культуре и спорту, инструктора-методисты по адаптивной физической культуре и спорту, классификаторы и другие специалисты в области паралимпийского спорта;

– иные юридические и физические лица, основную деятельность или часть основной деятельности которых составляет развитие паралимпийского спорта и (или) паралимпийское воспитание, и (или) подготовка спортсменов-паралимпийцев, и (или) подготовка специалистов паралимпийского спорта, и (или) осуществление научного, материально-технического, медико-биологического, антидопингового, информационно-пропагандистского и иного обеспечения паралимпийского спорта (модельный закон о паралимпийском спорте, 2005).

2. Паралимпийский спорт как одно из основных средств физической (физкультурно-спортивной) реабилитации лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта может реализоваться:

– в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, детско-юношеских паралимпийских школах, центрах паралимпийской подготовки, спортивных клубах инвалидов, а также отделениях и группах адаптивного и паралимпийского спорта детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских клубов физической подготовки, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки, иных специализированных спортивных учреждений и организаций физической культуры и спорта, туризма, образования и социального развития, проводящих физкультурно-спортивную работу с инвалидами и действующими в любой организационно-правовой форме (модельный закон о паралимпийском спорте, 2005);

– в реабилитационных (физкультурно-спортивных) центрах, специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских клубах физической подготовки, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, школах высшего спортивного мастерства, центрах спортивной подготовки, иных специализированных спортивных учреждениях и организаций физической культуры и спорта, туризма, образования и социального развития, проводящих физкультурно-спортивную работу с инвалидами, в процессе их физической реабилитации, наряду с использованием средств паралимпийского спорта используются разнообразные физические упражнения, процедуры закаливания, дыхательной гимнастики, массажа, иные элементы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (модельный закон о паралимпийском спорте, 2005);

– порядок компенсации затрат на организацию занятий инвалидов по физической (физкультурно-спортивной) реабилитации и паралимпийскому спорту с частичной оплатой или бесплатно в реабилитационных (физкультурно-спортивных) центрах, специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, детско-юношеских паралимпийских школах, центрах паралимпийской подготовки, спортивных клубах инвалидов, а также отделениях и группах адаптивного и паралимпийского спорта детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских клубов физической подготовки, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки, иных специализированных спортивных учреждений и организаций физической культуры и спорта, туризма, образования и социального развития, проводящих физкультурно-спортивную работу с инвалидами, должен определяться в соответствии с законодательством государства-участника, которым является Российская Федерация (модельный закон о паралимпийском спорте, 2005).

3. К формам поддержки паралимпийского спорта местными (муниципальными) органами власти кроме:

– строительства, реконструкции и ремонта спортивных объектов с учетом законодательных требований по беспрепятственному доступу к ним инвалидов;

– содержания и использования по прямому назначению спортивных объектов, находящихся в муниципальной собственности, и их обеспечения электро-, тепло- и водоснабжением на льготных условиях (бесплатно или с частичной оплатой);

- создания условий для бесплатных или с частичной оплатой занятий паралимпийским спортом инвалидов и детей-инвалидов;
- определения порядка компенсации бесплатных или с частичной оплатой занятий инвалидов параолимпийским спортом;
- разработки, утверждения и реализации планов спортивных мероприятий по паралимпийским видам спорта;
- формирования сборных команд и обеспечения их участия в региональных и иных соревнованиях по параолимпийскому спорту;
- организации медицинского контроля занимающихся параолимпийским спортом, а также медицинское обеспечение спортивных мероприятий по параолимпийским видам спорта, проводимым на территории муниципального образования;
- подготовки, повышения квалификации и поощрения деятельности волонтеров, ведущих на добровольной основе работу в области параолимпийского спорта;
- установления перечня не подлежащих приватизации муниципальных спортивных сооружений, обеспечивающих учебные занятия, а также проведения спортивных и спортивно-зрелищных мероприятий по параолимпийскому спорту (модельный закон о параолимпийском спорте, 2005);
- должны относиться создание детско-юношеских спортивно-адаптивных школ, детско-юношеских параолимпийских школ, центров параолимпийской подготовки, спортивных клубов инвалидов, а также отделений и групп адаптивного и параолимпийского спорта в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских клубах физической подготовки, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, школах высшего спортивного мастерства, центрах спортивной подготовки, в иных специализированных физкультурно-спортивных учреждениях и организациях (модельный закон о параолимпийском спорте, 2005);
- создание условий для занятий массовыми и игровыми параолимпийскими видами спорта лицам с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта в парках, лесопарках, жилых микрорайонах, общежитиях, дворах, загородных базах отдыха, иных местах их жительства и отдыха с учетом специфики ограниченных физических возможностей этих лиц (модельный закон о параолимпийском спорте, 2005).

Местные (муниципальные) органы власти вправе принимать соответствующие муниципальные правовые акты, а также муниципальные целевые программы развития параолимпийского спорта (модельный закон о параолимпийском спорте, 2005).

S. A. Fedotkina
 Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev,
 Olympic silver medalist in speed skating, Russia, Krasnoyarsk

THE DEVELOPMENT OF PARALYMPIC SPORT AS A MEANS OF REHABILITATION OF PERSONS WITH DISABILITIES IN THE KRASNOYARSK TERRITORY

In article by results of work of Krasnoyarsk regional public organization on development assistance paralympic movements, the system analysis gin territory of Krasnoyarsk region is given.

Keywords: *paralympic sports, physical rehabilitation, the project.*

© Федоткина С. А., 2011

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

НАЗНАЧЕНИЕ И ЦЕЛИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рассматриваются вопросы, связанные с теорией и методикой адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, адаптация, воля, дух.

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, что связано с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами, обусловил появление новых областей человековедческих знаний, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего профессионального образования. Так, в соответствии с решением Межведомственного экспертного совета по Государственным образовательным стандартам Госкомвуз России от 13.06.96 г. была открыта и внесена в Классификатор направлений и специальностей высшего профессионального образования новая специальность 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (приказ № 1309 от 24.07.96 г.).

Решению данного вопроса предшествовало открытие в Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры имени П. Ф. Лесгафта новой специальности «Физическая культура для инвалидов» (1993) и новой кафедры «Теория и методика адаптивной физической культуры» (1995).

Как видно из названия специальности, ее ядро – «Теория и методика адаптивной физической культуры», которая базируется на общей теории и методике физической культуры, являющейся по отношению к новой родовым понятием. Однако в отличие от базовой дисциплины объект познания и преобразования в адаптивной физической культуре – не здоровые, а больные люди, в том числе и инвалиды. Таким образом, деятельность будущих специалистов адаптивной физической культуры будет осуществляться именно с той категорией населения, которая утратила какие-либо функции на достаточно длительный срок, а зачастую – навсегда, например, сюда входят лица, перенесшие ампутацию конечностей, удаление пораженного органа и др.

Все это требует значительной, а иногда принципиальной трансформации (приспособления, коррекции или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов, организационных форм основных разделов базовой дисциплины применительно к столь необычной для физической культуры категории занимающихся. Отсюда название – адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура направлена на восстановление нарушенных функций организма, что требует от больного или инвалида большой активности и самостоятельности. Кроме того, используемые в реабилитации средства, так или иначе ориентированы на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию и т. п., а не на естественные факторы: движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

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 отпущеных природой и имеющих в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как Тамерлан, Франклин Рузвельт, Алексей Маресьев, Валентин Дикуль, Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных и одухотворенных. И первой ступенью на этом пути (новом для тех, кто приобрел инвалидность в процессе жизни) может и должна стать адаптивная физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые в любом виде человеческой деятельности, в общении субъектов между собой.

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

PURPOSE AND OBJECTIVES OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

This article addresses issues related to the theory and methodology of adaptive physical education.

Keywords: *physical, cultural, adaptation, will, spirit.*

© Чернышова В. А., 2011

C. Шишков
Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

ИЗ ИСТОРИИ МИНЕРАЛЬНЫХ БАНЬ БОЛГАРИИ

Рассматривается исторический экскурс использования минеральных бань, которые усиливают статус Болгарии как страны-курорта.

Ключевые слова: *минерал, баня, лечение, больной, вода.*

Одним из первых упоминаний об использовании минеральных вод залива было упоминание при Филиппе II Македонском (359–339 год до н. э.). Уже при этом царе работал курорт. Об этом свидетельствуют серебряные монеты, найденные при раскопках на месте прежнего кратера минерального источника. С древности существует традиция бросать монеты в источники как дар за лечение. При раскопках также обнаружены сильно деформированные из-за долгого нахождения в воде деревянные ставни и опоры, принадлежащие той же эпохе. В те времена термальная минеральная вода использовалась в банях, построенных из дерева.

В дальнейшем источник использовался во времена Римской империи, начиная с III в. до н. э. Во всех исторических документах Бургаски минерални бани отмечаются как Аква Калиде. Курорты залива были самыми известными и знаменитыми на всю Восточную Римскую империю. Бани находились на Римском пути из Анхиало (современное Поморие) до древней крепости Кабиле и были известны как первая станция. Здесь проводилась смена лошадей, которыми доставляли имперскую армию. А осенью здесь же проводились выставки

с празднованием, названным римлянами «импориумом» или «форумом». Традиция проведений выставок сохранилась даже во времена Османского владычества. Об этом упоминает хаджи Калфа (XVIII в.). Найденная при раскопках каменная табличка с барельефом из трех нимф и двух старых бассейнов свидетельствует о существовании на месте современного квартала элитных бань Восточной Римской империи, используемых в лечебных целях. У древних греков и римлян нимфы считались мифическими существами, прекрасными девами, хранительницами вод – морей, озер, рек и минеральных источников. Археологи и историки считают, что первый бассейн был построен во времена императора Траяна, а второй – при Византийской империи.

Один из известных историков древности – готский летописец Йорданес, современник Византийского императора Юстиниана I (527–565 гг.), прекрасно был знаком с Фракией и Мидией. В своих записях относительно Балканского полуострова он упоминает о Бургасских минеральных банях, известных тогда еще как Анхиалские: «После того опустошения в Азии и Фракии почувствовалась жестокость готов. Именно здесь, у подножья горы Хемус, те (готы. – Примеч. авт.) предприняли нападение и на прибрежный город Анхиало (270 г.) и приблизились к нему. Здесь они остановились, как говорят, на долгие дни и наслаждались в теплых источниках и банях, которые находятся на двадцать миллиардных столбов от города Анхиало, и огненно горячие бьют из глубоких источников. Среди множества других бесчисленных теплых источников во всем мире, они самые лучшие и самые подходящие для лечения больных».

Об Анхиало и его теплых источниках пишет также известный византийский историк Прокопий Кесарийский, родившийся в конце V или начале VI в. в городе Кесария, Палестины: «Фракийцы обитают в одном из городов понта Евксинского под именем Анхиало, которого должен упомянуть, когда описываю местность Фракия. Там, немного дальше от города, бьют ключом источники с естественной теплотой, образуя сами по себе бани для местного люда. Однако, это место оставалось с давних пор незащищенным. Прежние императоры обходились с пренебрежением, даже когда с соседством находились варварские племена, и его посещали больные, которые, рискуя жизнью, получали там облегчение от своих болей. Сейчас император Юстиниан оградил его стеной и сделал лечение в банях безопасным».

Во время осады Анхиало готами, хунами (гуннами) и аварами в 583 г., когда была опустошена вся окрестность, аварский каган пощадил поселок минеральных вод и бань ради забав своего гарема.

В течение всего Средневековья поселок минеральных бань носил разные названия: Терма, Мегали терма и Термополис.

Древние болгары вступили во Фракию в 499 г. После основания болгарского государства в VII в. Анхиало неоднократно переименовывался и носил названия Тохун, Анхиал, Туткон. К сожалению, курорт много раз разрушался в течение семи неспокойных веков (VII–XIV вв.), в период войн молодого государства с нежелавшей сдавать свои позиции на севере Византией. В 707 г. болгарский хан Тервел разбил конницу византийского императора Юстиниана.

История повторилась спустя столетия: 20 августа 917 г. в пригородах Анхиало на берегу реки Ахелой произошла историческая по своему масштабу битва. Царь Симеон I Великий, благодаря тактической хитрости военной стратегии Средневековья, разбил превосходящую в численности 70-тысячную армию Льва Фоки. Город вновь был разрушен и ограблен.

С событиями взятия Анхиало Львом Фоки связана забавная легенда. Византийский полководец страдал болями в ноге и хромал. Он был хорошо осведомлен о целебных свойствах анхиальских грязей. Говорят, что в день до освобождения Анхиало от византийцев болгарами он принимал грязелечение. После того как был разгромлен, спасаясь бегством, увозя в Константинополь в трюме своего корабля кувшины, поверх залитые анхиальскими грязями.

После этой знаменательной победы Анхиало перешел к Болгарии и до 1190 г. был приграничным с Византией городом. Впоследствии Анхиало неоднократно переходил «из рук в руки» двух враждующих государств. Но даже в те суровые времена город продолжал исполь-

нять не только военно-стратегическую и активную политico-экономическую, но и свою популярную в древнем мире курортную роль. Так, в 1082 г. здесь обосновали торговый кантон венецианцы. Оживленная торговля велась в Анхиало не только с венецианскими кораблями, но и с торговцами из Дубровника, Генуи и других европейских городов, доставлявших сюда изящные ткани, золотые изделия, деревесные масла, южные плоды и т. д. Торговцы считали Анхиало одним из лучших мест на Балканском полуострове. Интересен тот факт, что, согласно приказу Византийского императора Алексея III в 1192 г. из всех черноморских городов только Анхиало было разрешено вести свободную беспошлинную торговлю.

Город был многонациональным и широко конфессиональным. Здесь жили болгары и греки, румыны и итальянцы, евреи и армяне и т. д. Это был по-прежнему центр отдыха и оздоровления. Здесь лечились императоры и высшие сановники. Свое лидерство в бальнеологии Древнего мира город сохранял вплоть до 1206 г., до момента разрушения его ордами распоясавшихся крестоносцев. Так, историк крестоносных походов Вилардуэн говорил, что латинский император Анри I (братья Балдуина I Фландрского), стоявший во главе крестоносцев, во время военного похода против болгарского царя Калояна осенью 1206 г. остановился на три дня в прекрасном городке Терма, который имел самые красивые и полезные минеральные бани на свете. Однако после ухода из городка Анри приказал разрушить и сжечь поселение. В те времена Запад нес на Восток не цивилизацию, а варварство. Это кощунство послужило концом славы удивительных и чудесных минеральных бань.

Возможно именно в результате вырождения крестоносных походов и предательского отношения Запада в целом колыбель христианства – Константинополь (бывший Царьград, ныне Стамбул) – пала под натиском Османской империи в 1453 г., а вместе с тем и у Анхиало не оставалось шансов выжить. И потому, несмотря на героическую борьбу болгарского народа с вероломными захватчиками, страна пала. После нескольких месяцев сопротивления обреченного населения Анхиало также был покорен.

В период Османского владычества город выполнял функцию военного порта и торгового центра, а как курорт был восстановлен султаном Сулейманом II (1520–1566 гг.). Об этом упоминает знаменитый турецкий историк и географ хаджи Калфа (1609–1657 гг.). До освобождения страны от турецкого рабства русской армией (1878 г.) и в последующие годы город был известен как Анхиалские минеральные воды. Так, генерал русской армии Георг Енхолм, участвовавший в русско-турецкой войне 1828–1829 гг., в своих записках упоминал о минеральных банях, построенных Сулейманом II, и о чудесных свойствах воды. А в 1837 г. минеральные бани были изучены французским естествоиспытателем Амии Буе, который описал их ужасное и запущенное состояние. После освобождения г. Бургаса 6 февраля 1878 г. 23-м русским полком под руководством инженера-полковника Худякова началось строительство шоссе из города до минеральных бань.

S. Shishkov
Grand Hotel Pomorie, Pomorie, Bulgaria

FROM THE HISTORY OF MINERAL BATH BULGARIA

This article discusses historical review of use of mineral baths—that reinforce the status of Bulgaria as a country resort.

Keywords: mineral baths, the treatment, the patient, water.

© Шишков С., 2011

A. E. Юшина

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Россия, Тамбов

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Физическая рекреация – одна из форм занятий физической культурой, которая позволяет студенческой молодежи удовлетворять потребности, интересы, мотивы в активном отдыхе. Содействует нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния.

Ключевые слова: спортивные игры, физическая рекреация, студенты.

Молодежь современной России – предмет особого внимания российского общества и государства.

В проекте программы социально-экономического развития Российской Федерации особо отмечается, что необходимо актуализировать работу по воспитанию компетентных и ответственных, нравственно и физически здоровых молодых граждан, обратить внимание органов управления всех уровней на социальное развитие детей и молодежи, обеспечение их прав на качественное образование, творческое развитие, содержательный досуг. Значительную роль в этом должны сыграть различные общественные институты.

Сложившаяся ситуация в сфере развития молодого поколения неоднозначна. С одной стороны, современную российскую молодежь отличает рост самостоятельности, практичности и мобильности, ответственности за свою судьбу, резкое повышение заинтересованности в получении качественного образования и профессиональной подготовки, влияющей на дальнейшее трудоустройство и карьеру [1–3].

Приоритеты стратегии на ближайшие пять лет определяются сложившейся ситуацией в сфере развития молодого поколения России и задачами социально-экономического развития страны в целом, а в первую очередь развития человеческого потенциала как абсолютного приоритета повышения конкурентоспособности России в современной постиндустриальной эпохе.

Стратегия предусматривает разработку и реализацию комплекса мер по решению задач интеграции молодежи в социально-экономические, общественно-политические и социокультурные отношения.

Студенческая молодежь в возрасте от 17 до 24 лет составляет группу риска, забота об их здоровье и благополучии ложится на плечи учебных заведений. Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Итоговым показателем эффективности физического воспитания служит состояние здоровья, физической подготовленности и высокая работоспособность в учебе и труде [4].

В качестве основного средства физического воспитания могут выступать спортивные игры как на обязательных занятиях по физической культуре в вузе, так и на внеучебных, секционных занятиях. Причем, практически во всех вузах численность занимающихся в секциях спортивных игр превосходит все остальные виды спорта.

Активное использование спортивных игр как превалирующего средства физического воспитания объясняется особой значимостью и привлекательностью игровой деятельности, особенно для детей и молодежи. Кроме того игры во все времена имели огромный гуманистический и культурный потенциал.

Игры дают возможность участия в соревнованиях, проведение которых в студенческих коллективах предпочтительней личного первенства. Широкое применение спортивных игр

оправдано высокой заинтересованностью студентов, положительной эмоциональной и оздоровительной окраской спортивных соревнований [5].

Как показывают многочисленные исследования по анализу состояний физического воспитания в вузах страны и изучению многочисленных форм организации учебного процесса, ни одна из применяемых в практике форм организации не создает условия для решения всего комплекса основных задач курса физического воспитания. При любой действующей форме учебной работы не получают должного развития те или иные составляющие процесса обучения.

Показано, что построение учебного процесса с последовательным и параллельным использованием материала учебной программы не обеспечивает должного уровня спортивно-технической подготовки студентов, их устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями; построение учебного процесса с использованием одного из видов спорта позволяет достичь хорошей спортивно-технической подготовленности студентов, сформировать у них необходимое отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями, однако не может обеспечить всестороннюю физическую подготовленность студентов [6].

Одной из форм занятий физической культурой является физическая рекреация. Это вид физической культуры, которая в педагогическом процессе решает воспитательные, образовательные, оздоровительные и социальные задачи и, безусловно, положительно влияет на воспитание студентов.

В контексте таких мероприятий, особенно вне учебного процесса, можно использовать все средства физической культуры, а также ее формы и методы.

Такой процесс во время активного отдыха направлен на формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств студентов, совокупность которых определяет их физическую работоспособность.

Специфические задачи физической рекреации рассматриваются в контексте задач физического воспитания или спорта. В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

Биологический – какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.

Социальный – в какой степени физическая рекреация способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в ее процессе происходит обмен социальным опытом.

Психологический – какие мотивы лежат в основе рекреациональной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности.

Образовательно-воспитательный – какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.

Культурно-аксиологический – какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности, и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.

Экономический – как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует.

Физическая рекреация позволяет студенческой молодежи удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени.

Она удовлетворяет групповые и индивидуальные потребности молодежи в нерегламентированной, относительно свободной форме двигательной активности, адекватной их субъективным возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния.

Активный отдых человека положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости её к различным нагрузкам.

Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995.
2. Беленов Д. Л., Козырева О. В. Влияние вида и длительности игровой деятельности на показатели эмоционального благополучия участников спортивных игр // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте : материалы Междунар. науч.-практич. конф. Смоленск : СГИФК, 2002. С. 73–76.
3. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 2–3.
4. Калинкин Л. А., Матов В. В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 8–11.
5. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие. СПб. : РГПУ им. Герцена, 1997.
6. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории / М. Бердус, М. Боген, Г. Бердус, В. Чувилин // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. Междунар. конгр. М. : 1998. Т. 2. С. 521–522.

A. E. Yushina

Tambov State University named after G. R. Derzhavin, Russia, Tambov

USE OF SPORTS GAMES IN PHYSICAL RECREATION UNIVERSITY STUDENTS

Physical recreation is one of the employment forms by physical training which allows student's youth to satisfy requirements, interests, motives in productive leisure. Promotes normal functioning of an organism by creation of an optimum physical condition.

Keywords: sports game, physical recreation, students.

© Юшина А. Е., 2011

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Арутюнян Т. Г. Спортсмен высокого класса как образец подражания для молодёжи	5
Арутюнян Т. Г., Беляева А. М. Психическое состояние спортсмена как фактор проявления воли субъекта	8
Арутюнян Т. Г., Миндиашвили Д. Г., Гефт Н. В. Вернер Зееленбиндер – легендарный спортсмен Германии	11
Арутюнян Т. Г., Тайберт В. Утреннюю гимнастику – школьнику и олимпийцу	14
Беляев Н. Г. Тестостерон и его влияние на метаболизм кальция в условиях адаптации организма к интенсивным мышечным нагрузкам	16
Глинчкова Л. А., Шустова Т. В. Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности и социальной значимости физической культуры	20
Глубокая М. В., Глубокий В. А. Методика подготовки подводных охотников в физкультурно-кондиционном спорте зрелых контингентов населения	23
Гниденко Е. К., Рожкина Н. Р. Физическое воспитание студентов вузов	26
Головнин А. А. Боевые искусства как средство формирования физической культуры личности школьников	29
Демина С. А. Выносливость и утомление в спорте	35
Долгопятов Ф. В. Проблемы и перспективы развития силового троеборья в системе дополнительного образования	38
Дубов А. А., Добриводов Е. Г. Потакание и расплата в студенческой сказкотерапии	40
Кишиневский Е. А. Индивидуальная тренировка футболистов	41
Козин В. В. Основные принципы совершенствования броска мяча в корзину	44
Козин В. В. Учет личностного пространства при выполнении бросков мяча в корзину юными баскетболистами	46
Козляков А. В. Сравнение показателей силовой подготовленности у борцов вольного стиля различной квалификации	50
Кравченко В. М., Кравченко В. Н., Лавриченко К. С. Тестирование как основной критерий оценки физической подготовленности игроков юношеского регби	54
Кузьмин Д. В., Мартынчик Ю. Ф., Кульчицкая Ю. К. Влияние особенностей восприятия стрессовой ситуации, связанной с поступлением в вуз, на самооценку качества жизни абитуриенток-спортсменок и незанимающихся спортом	57
Кузьмин Д. В., Мартынчик Ю. Ф. Исследование особенностей механизмов психологической адаптации у спортсменов	61
Кузьмин Д. В., Мартынчик Ю. Ф. Особенности самооценки качества жизни у спортсменов и студентов, не занимающихся спортом	65
Кузьмин Д. В. Мартынчик Ю. Ф. Самооценка качества жизни спортсменов в зависимости от их успешности	68
Кузьмин Д. В., Мартынчик Ю. Ф. Связь особенностей структуры личности и актуального психического состояния у спортсменов с самооценкой качества жизни, связанного со здоровьем	71
Курносов К. В. К вопросу об особенностях физической подготовки в кик-боксинге	75

Курносов К. В. Проявление физических качеств у кик-боксеров	77
Лепилина Т. В. Повышение физической активности студента на основе физкультурно-спортивных знаний	80
Люлина Н. В., Захарова Л. В. Современные подходы и проблемы развития силовых способностей у юношей допризывного возраста	83
Марков К. К., Николаева О. О. Анализ биомеханических характеристик, определяющих спортивный результат в легкоатлетических прыжках в длину	86
Матова Е. Л., Михайлов П. А. К вопросу формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников 12–14 лет	90
Немцева Н. А., Трефилова О. А. Развитие прыгучести у девушек, занимающихся в секции волейбола	93
Немцев О. Б., Стрюков М. Г., Макаров В. Б. О нагрузках на лагерном сборе у студентов физкультурных специальностей	97
Певнева М. В. Физическая подготовленность студенток, занимающихся по стандартной программе и занимающихся танцевальной аэробикой	101
Перевозчикова Д. А., Хрусталева Е. В. Духовная культура через призму культуры физической	105
Перевозчикова Д. А., Хрусталева Е. В. Исторический обзор физического воспитания в Древней Руси	108
Попованова Н. А. Профессиональная направленность физического воспитания будущего учителя	110
Потанин Ф. Ю., Лавриченко К. С. Терминология вольной и греко-римской борьбы	114
Прядко Л. А. Место профессионально-прикладной физической подготовки студентов – будущих специалистов по социальной работе	116
Халанский Ю. Н. Соревновательный потенциал спортсмена как целостное многокомпонентное образование	119
Чупрова Е. Д., Коноплева Е. Н. Физическая культура как компонент развития личности и профессиональной подготовки студентов	123
Шадрина М. А., Майданник Ю. В. Аэробика как средство физического воспитания в высших учебных заведениях	126
Шакиров А. Р. Обучение составлению тезисов как одному из видов самостоятельной работы студентов, занимающихся по дисциплине «Физическая культура»	129
Шакиров А. Р. Проведение занятий методом круговой тренировки	131
Шакиров А. Р. Совершенствование физической подготовки студентов	133
Шакиров А. Р. Физическая подготовка – профессиональное долголетие студента ...	135
Шакиров Р. О., Лавриченко К. С. Динамика уровня самооценки подростков при занятиях армейским рукопашным боем как средством физического воспитания	138
Ямщиков Ю. Н. Глобализация и спорт	142
Ямщиков Ю. Н. Двойственность спорта: агонистика и гуманистика	144
Ямщиков Ю. Н. Критерии оценки личного достижения в спорте	146

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Бартновская Л. А. Организация работы по педагогическому обеспечению здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза	148
Бояркина А. А. К проблеме повышения работоспособности при длительной работе на компьютере	152
Высотина О. А. Курение – это яд	154

Дашкова А. К. Теоретико-методологические подходы адаптации студентов к обучению в вузе	156
Дубов А. А. Понятие «физическая культура» и формирование здорового образа жизни студента	159
Жуков О. Ф. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры	163
Ивашко Н. В. Физическая культура в здоровом образе жизни студентов вузов	167
Кишиневский Е. А., Кузнецов А. Л. Футбол как средство физического развития и укрепления здоровья студентов	170
Коваленко В. А. Оздоровительная работа школы № 8 в контексте школьных традиций: из опыта работы	174
Крамида И. Е. Валеологический практикум на основе китайской гимнастики цигун для студентов специальной медицинской группы	179
Крамида И. Е. Занятия валеологического практикума на основе китайской гимнастики цигун как фактор ослабления зависимости студентов от курения	182
Крамида И. Е. Изменение зависимости от алкоголя у студентов, обучающихся по программе валеологического практикума на основе гимнастики цигун, как показатель эффективности практикума	186
Кучерюк О. П. Комплексы упражнений для физкультпауз	190
Марков К. К., Урдаев А. Ю. Исследования спорта ветеранов как социального явления	193
Морозова Е. Н. Физическое воспитание в младенческом возрасте посредством плавания	196
Московченко О. Н., Булгакова О. В. Теоретические предпосылки к обоснованию занятий оздоровительной аэробикой	198
Паатова М. Э. Формирование ценностного отношения к здоровью воспитанников учреждений закрытого типа	201
Перевозчикова Д. А., Хрусталева Е. В. Свобода личности в сфере физической культуры	204
Федотенко Г. В. Инновационные компоненты педагогической системы физической культуры и спорта	207
Чернышова Т. В. Использование программы «Разумное тело» на занятиях физической культурой студенток с вегетососудистой дистонией	209
Шадрина М. А. Фитнес как элемент здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях	212
Шевелева И. Н. Программно-методическое обеспечение физкультурного образования с позиции профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток	215

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Берко Е. Е. Социальная проблема реабилитации лиц с ограниченными возможностями	219
Гниденко Е. К., Рымарчук А. А. Основные положения физической рекреации в вузах	221
Дубов А. А., Лобзикова Л. А. Иллюзии воспитания сына в сказкотерапии студентов	224
Дубов А. А., Андреев Д. А., Боброва А. А., Осинцева А. С., Тананыкин С. В. Мужское и женское воспитание сына в сказкотерапии студентов	226

Дубов А. А. Сказкотерапия в специальной медицинской группе	230
Дубов А. А. Современная культура студентов и преподавателей России	233
Дубов А. А. Формирование традиционного самооздоровления студентов	239
Земба Е. А., Морозова Е. Н. Физическая культура как средство реабилитации в коррекции дефектов осанки	243
Иванова И. Климатические области Болгарии – страны-курорта	247
Ивашко Н. В. Физкультурно-оздоровительная работа в специальных медицинских группах	249
Казарян Т. Г. Купание в Черном море и лиманных озерах в Болгарии	251
Колтошова Т. В. Резистивная гимнастика по профилактике болевых ощущений в позвоночнике	254
Кырчева Г. Легенда о целебном источнике Бургасского залива	257
Мельникова О. А. Индивидуализация физической подготовки студентов специальной медицинской группы на основе учета внешних фенотипических признаков дисплазии соединительной ткани	259
Морозова Е. Н., Лапыгина О. В. Занятия аквафитнесом со студентами в группах лечебной физической культуры	261
Овсянникова И. Н., Томилин К. Г. Использование игровых видов рекреации в оздоровлении молодежи на курорте Сочи	264
Федотенко Г. В. Коррекция осанки	268
Федоткина С. А. Развитие параолимпийского спорта как средства реабилитации лиц с ограниченными возможностями на территории Красноярского края ..	272
Чернышова В. А. Назначение и цели адаптивной физической культуры	275
Шишков С. Из истории минеральных бань Болгарии	276
Юшина А. Е. Использование спортивных игр в физической рекреации студентов вузов	279

CONTENTS

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND MARTIAL ARTS

Arutyunyan T. G. Sportsman high as a model imitation for youth	5
Arutyunyan T. G., Belyaeva A. M. Mental state athlete as a factor manifestation of the will subject	8
Arutyunyan T. G., Mindiashvili D. G., Geft N. V. Werner Zeelenbinder – a legendary athlete Germany	11
Arutyunyan T. G., Tajbert B. Morning exercises and student olympians	14
Belyaev N. G. Testosterone and its effect on metabolism calcium in organism adaptation to intensive muscular load	16
Glinchikova L. A., Shustova T. V. Students' attitude to sport and sporting activities and the social significance of physical culture	20
Glubokaya M. V., Glubokiy V. A. Methods of preparing submarine hunters in sports and sports conditioning mature populations	23
Gnidenko E. K., Rozhkina N. R. Physical education of university students	26
Golovnin A. A. Martial arts as a tool for formation of physical training school of personality	29
Demina S. A. Endurance and fatigue in sport	35
Dolgopyatov F. V. Problems and prospects of power triathlon in the system of supplementary education	38
Dubov A. A., Dobrovidov E. G. Indulgence and retribution in the student fairy tale therapy	40
Cishinevsky E. A. Individual coaching football	41
Kozin V. V. The main principles of improving throw the ball in the basket	44
Kozin V. V. Accounting for personal space when the shots the ball in the basket by the young basketball players	46
Kozlyakov A. V. Comparison of the force readiness wrestlers of different skills	50
Kravchenko V. M., Kravchenko V. N., Lavrichenko K. S. Testing as a primary criterion for evaluating the physical preparedness of youth rugby	54
Kuzmin D. V., Martynchik Y. F., Kulchitskaya Y. K. Effect of perception of a stressful situation related to entering the university's self-esteem the quality of life in entrant athletes and for sports	57
Kuzmin D. V., Martynchik Y. F. Investigation of the features of psychological mechanisms adaptation in athletes	61
Kuzmin D. V., Martynchik Y. F. Features self-assessment of quality of life in athletes and students who are not involved in sports	65
Kuzmin D. V., Martynchik Y. F. Self-assessment of quality of life for athletes depending on their success	68
Kuzmin D. V., Martynchik Y. F. Connectivity features of personality structure and the actual mental state of athletes with self-esteem quality of life associated with health	71
Kurnosov K. V. To a question about the features of physical training in kickboxing	75
Kurnosov K. V. Manifestation of the physical qualities of the kick-boxers	77
Lepilina T. V. Increasing physical activity a student on the basis of physical culture and sports knowledge	80
Lyulina N. V., Zakharova L. V. Current approaches and problems of power abilities boys ages pre-conscription	83
Markov K. K., Nikolaeva O. O. Analysis of the biomechanical characteristics that determine athletic performance in track and field long jump	86

Matova E. L., Mikhailov P. A. On the question of forming a positive motivation for physical training and sports among schoolchildren aged 12–14	90
Nemtseva N. A., Trefilova O. A. Development jumping the girls occupied in sections volleyball	93
Nemtsev O. B., Stryukov M. G., Makarov V. B. The pressures on the camp collection from students of physical culture specialities	97
Pevneva M. V. Physical readiness of students, takes on standard program and takes dance aerobics	101
Perevozchikova D. A., Khrustaleva E. V. Spiritual culture through the prism of the culture of physical	105
Perevozchikova D. A., Khrustaleva E. V. Historical overview of physical education in Ancient Russia	108
Popovanova N. A. Professional orientation physical education of future teachers	110
Potanin F. U., Lavrichenko K. S. Terminology freestyle and greco-roman wrestling	114
Pryadko L. A. Place of professional-applied physical training of students for future social work professionals	116
Halansky Yu. N. Potential competition athlete as multicomponent holistic education	119
Chuprova E. D., Konopleva E. N. Physical education as a component of personality development and training of students	123
Shadrina M. A., Maydannik Yu. V. Aerobics as a means of physical education in higher education	126
Shakirov A. R. Education preparing theses as one of the types independent of students engaged to discipline "Physical education"	129
Shakirov A. R. Conducting the study by circuit training	131
Shakirov A. R. Improvement of the physical training of students	133
Shakirov A. R. Physical training – professional longevity student	135
Shakirov R. O., Lavrichenko K. S. Dynamics of self-esteem of adolescents, with classes army melee battle as a means of physical education	138
Yamschikov Yu. N. Globolizatsiya and sports	142
Yamschikov Yu. N. The duality of sports: agonistik and humanistic	144
Yamschikov Yu. N. Criteria for evaluation of personal achievement in sport	146

SCHOOL HEALTH

Bartnovskaya L. A. Organization of work in teacher education students to ensure zdorovesohranyayuscheho special medical team of high school	148
Boyarkina A. A. The problem of improving performance during prolonged work on the computer	152
Vysotina O. A. Smoking – it is poison	154
Dashkova A. K. Theoretical and methodological approaches of adaptation of students to study at university	156
Dubov A. A. The concept of "physical culture" and healthy lifestyles student	159
Zhukov O. F. School health technologies in physical culture teachers	163
Ivashko N. V. Physical education in a healthy way of life of university students	167
Kishinevskiy E. A., Kuznetsov A. L. Football as a means of physical development and health of students	170
Kovalenko V. A. Health work in the context of school culture: from experience	174
Kramida I. E. Valeological workshop based on the chinese gymnastics qigong for students of special medical group	179
Kramida I. E. Classes valeological workshop based on the chinese gymnastics qigong as a factor in the decoupling of students from smoking	182

Kramida I. E. Change of alcohol dependence among students enrolled in the program valeological workshop based exercises qigong, as an indicator of the effectiveness of the workshop	186
Kucheryuk O. P. Complex of exercises for fizkultpauz	190
Markov K. K., Urdaev A. Yu. Studies of veterans of sport as a social phenomenon	193
Morozova E. N. Physical education in infancy by swimming	196
Moskovchenko O. N., Bulgakova O. V. Theoretical background to the rationale recreational aerobics classes	198
Paatova M. E. Formation of value relationship to children health agencies closed	201
Perevozhikova D. A., Khrustaleva E. V. Individual freedom in the sphere of physical culture	204
Fedotenko G. V. Innovative components of the pedagogical system of physical culture and sports	207
Chernyshova T. V. Using the «Reasonable body» in lessons of physical education students with vascular dystonia	209
Shadrina M. A. Fitnes as an element of health-technology in the classroom for physical education in higher education	212
Sheveleva I. N. Methodical software physical education from the perspective of preventing violations of reproductive health of female students	215

PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION

Berko E. E. Social problem of rehabilitation of persons with disabilities	219
Gnidenko E. K., Rymarchuk A. A. Summary of physical recreation in universities	221
Dubov A. A., Lobzikova L. A. Illusions upbringing son in fairy tale therapy students	224
Dubov A. A., Andreev D. A., Bobrova A. A., Osintseva A. S., Tananykin S. V. Male and female raising her son in fairy tale therapy students	226
Dubov A. A. Fairy tale therapy in a special medical team	230
Dubov A. A. The modern culture of students and faculty Russia	233
Dubov A. A. Formation of self-improvement of the traditional students	239
Zemba E. A., Morozova E. N. Physical education as a means of rehabilitation in correcting the defects of posture	243
Ivanov I. Climate of Bulgaria – a country resort	247
Ivashko N. V. Sports and recreation activities for special medical groups	249
Kazarian T. G. Swimming in the Black sea and lima lakes in Bulgaria	251
Koltoshova T. V. Resistive exercises to prevent pain in the spine	254
Kyrcheva G. Legend of the healing spring Burgas bay	257
Melnikova O. A. Individual physical training of students special medical group on the basis of external phenotypic signs of connective tissue dysplasia	259
Morozova E. N., Lapygina O. V. Classes aquafitnes with students in groups therapeutic physical culture	261
Ovsyannikova I. N., Tomilin K. G. Using game types of recreation for youth in recovery resort of Sochi	264
Fedotenko G. V. Correction of posture	268
Fedotkina S. A. The development of Paralympic sport as a means of rehabilitation of persons with disabilities in the Krasnoyarsk territory	272
Chernyshov V. A. Purpose and objectives of adaptive physical education	275
Shishkov S. From the history of mineral bath Bulgaria	276
Yushina A. E. Use of sports games in physical recreation university students	279

Научное издание

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

*Материалы Международной электронной научно-практической конференции
(25–26 марта 2011, г. Красноярск)*

Ответственные за выпуск:

Т. Г. Арутюнян
Д. А. Переvezчикова
Ю. Н. Ямчиков

Редакторы:
К. С. Мирошникова, О. А. Плехова
Оригинал-макет и верстка *М. А. Белоусовой*

Подписано в печать 12.05.2011. Формат 70×108/8. Бумага офсетная.
Печать плоская. Усл. печ. л. 34,4. Уч.-изд. л. 36,9. Тираж 100 экз.
Заказ . С 48/11.

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.